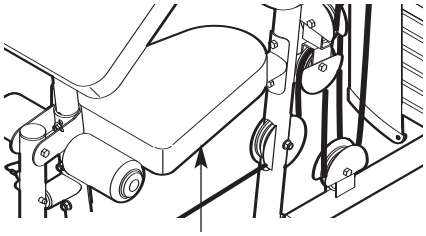
WEIDER® PRO 4000

Modelnr. WEEVSY2826.0
Serienr. _____

Schrijf het serienummer in de lijn hierboven voor toekomstige referentie.



Serienummer Sticker (onder zitting)

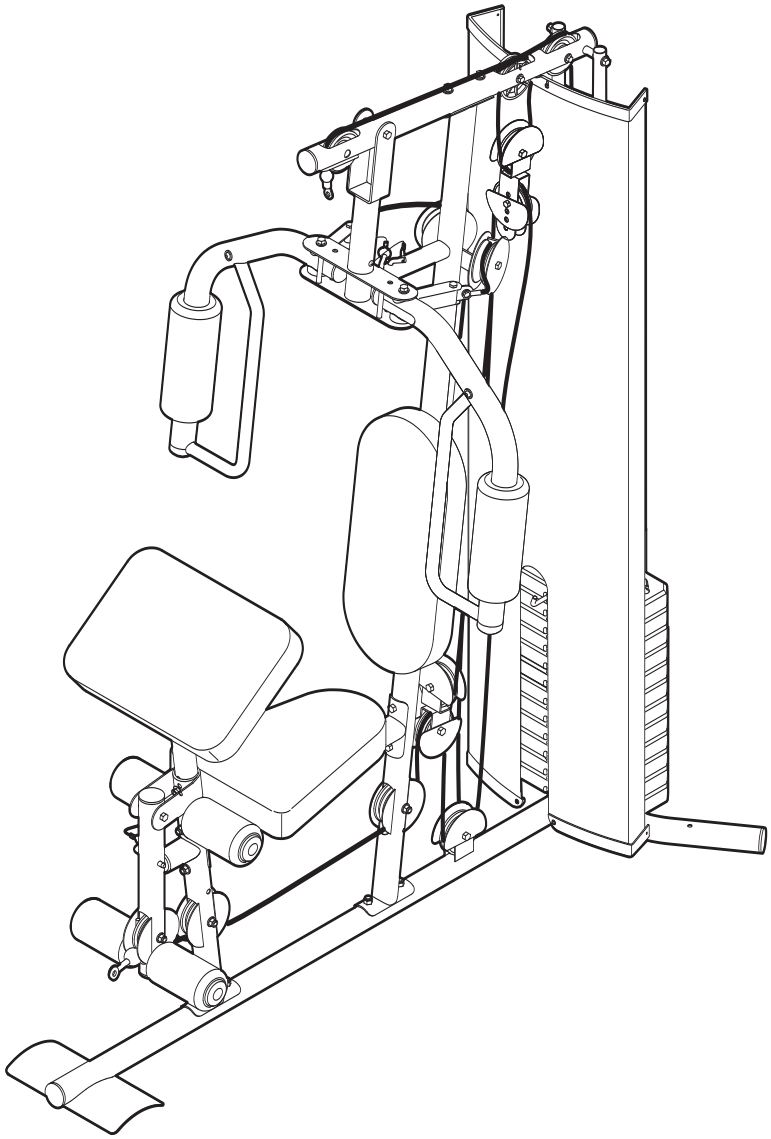
VRAGEN?

Als fabrikant zijn wij gesteld op uw volledige tevredenheid. Mocht u nog vragen hebben, mochten sommige onderdelen ontbreken of beschadigd zijn neem dan contact op met de winkel waar u dit product hebt gekocht.

⚠ WAARSCHUWING

Lees alle voorzorgsmaatregelen en instructies in deze handleiding zorgvuldig voor gebruik. Bewaar deze handleiding voor toekomstige referentie.

GEBRUIKERSHANDLEIDING



Bezoek onze website

www.iconeurope.com

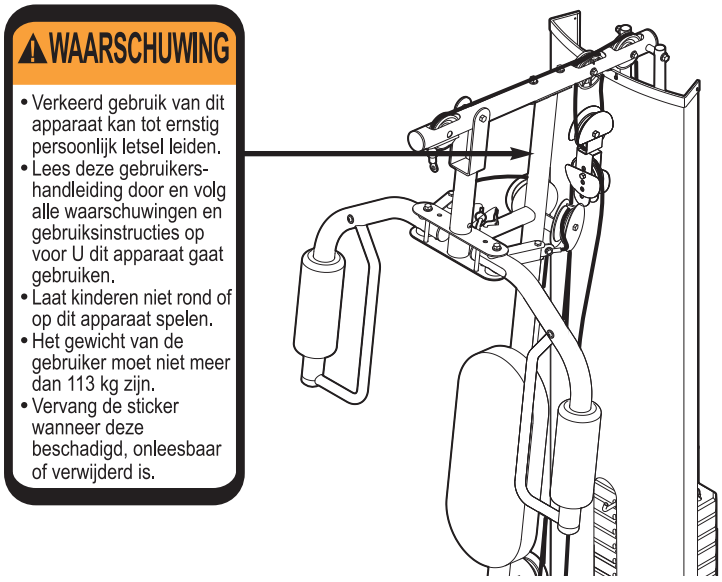
INHOUD

DE STICKER MET WAARSCHUWING 2
BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN 3
VOORDAT U BEGINT 4
MONTAGE 5
BIJSTELLING 17
GEWICHTSWEERSTANDSTABEL 19
KABELDIAGRAMMEN 20
ONDERHOND 21
RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN 22
HET BESTELLEN VAN VERVANG ONDERDELEN . . . . . .Laatste Pagina

Aandacht: Een TEKENING OM ONDERDELEN TE HERKENNEN en een ONDERDELEN LIJST/GEDETAILLEERDE TEKENING bevinden zich in het midden van de handleiding. Verwijder deze voordat u met de montage van dit apparaat begint.

DE STICKER MET WAARSCHUWING

De sticker hier getoond is op het krachtstation geplakt. Let erop dat de tekst op de sticker in het Engels is. Zoek naar de sticker in het Nederlands en plak deze over de engelse sticker. Als de sticker onbreekt, of niet leesbaar is, neem dan contact op met de winkel waar u dit apparaat hebt gekocht (zie laatste pagina van deze handleiding). Plak de sticker op de aangegeven plaats.


⚠WAARSCHUWING
• Verkeerd gebruik van dit apparaat kan tot ernstig persoonlijk letsel leiden.
• Lees deze gebruikershandleiding door en volg alle waarschuwingen en gebruiksinstructies op voor U dit apparaat gaat gebruiken.
• Laat kinderen niet rond of op dit apparaat spelen.
• Het gewicht van de gebruiker moet niet meer dan 113 kg zijn.
• Vervang de sticker wanneer deze beschadigd, onleesbaar of verwijderd is.

BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN

⚠ WAARSCHUWING: Lees de volgende belangrijke voorzorgsmaatregelen door voordat u het krachtstation gaat gebruiken om persoonlijk letsel te voorkomen.

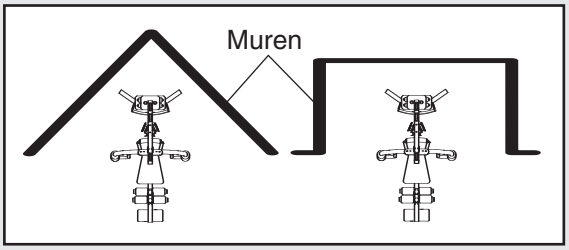
1. **Lees alle instructies en alle waarschuwingen in deze handleiding door, voordat u het krachtstation gebruikt. Gebruik het krachtstation alleen zoals beschreven in deze handleiding.**

2. **De eigenaar moet zich te ervan vergewissen dat allen die gebruik maken van het krachtstation voldoende op de hoogte zijn van alle voorzorgsmaatregelen.**

3. **Het krachtstation is ontworpen voor in huis gebruik. Het krachtstation is niet bedoelt voor verhuur of enig ander commercieel doeleind.**

4. **Houdt het krachtstation binnenshuis, weg van vocht en stof. Plaats het krachtstation op een vlak oppervlak, met een matje onder het apparaat om de vloer of het tapijt te beschermen. Zorg ervoor dat er voldoende ruimte rond het krachtstation is, om het apparaat te monteren, te demonteren en te gebruiken.**

5. **Dit krachtstation heeft een open gewichtstapel. De gewichtstapel moet altijd binnen het gezichtsveld van de gebruiker blijven. Om te vermijden dat de gewichtstapel verkeerd wordt gebruikt, plaats het gewichtsysteem in een hoek of een nis van een kamer, zoals getoond op de onderstaande afbeelding. Zorg voor een veiligheidsafstand van meer dan 1 meter tussen het krachtstation en de aanpalende muren.**



6. **Houdt kinderen jonger dan 12 en huisdieren te allen tijde bij het krachtstation vandaan.**

7. **Inspecteer voor elk gebruik het krachtstation en draai alle onderdelen vast. Vervang versleten onderdelen meteen.**

8. **Draag ter bescherming altijd sportschoenen.**

9. **Houdt uw handen en voeten weg van bewegende onderdelen.**

10. **De krachtstation kan door mensen die maximaal 136 kg wegen worden gebruikt.**

11. **Zet de gewichtstapels met de gewichtspen vast en zorg ervoor dat de gewichtspen altijd geborgd is na uw oefeningen om onbevoegd gebruik van het krachtstation te vermijden (zie DE GEWICHTSTAPEL VASTZETTEN op pagina 18).**

12. **Zorg ervoor dat de kabels zich te allen tijde in de katrollen bevinden. Stop meteen wanneer de kabels vastlopen tijdens het oefenen en zorg ervoor dat de kabels zich in de katrollen bevinden.**

13. **Om te voorkomen dat de krachtstation omvalt tijdens sommige oefeningen, dient U altijd op de voetplaat te gaan staan.**

14. **De armen, beencurler, latissimus-trekzuil of hendel mogen nooit worden losgelaten als de gewichten geheven zijn, anders vallen de gewichten met grote kracht naar beneden.**

15. ***Verwijder de rekstang als u het niet meer nodig hebt en met andere oefeningen bezig bent. Dit voorkomt dat de stang in de weg gaat zitten.***

16. **Is U zich niet lekker voelt of pijn voelt tijdens het trainen, stop dan onmiddellijk en begin een cooling down oefening.**

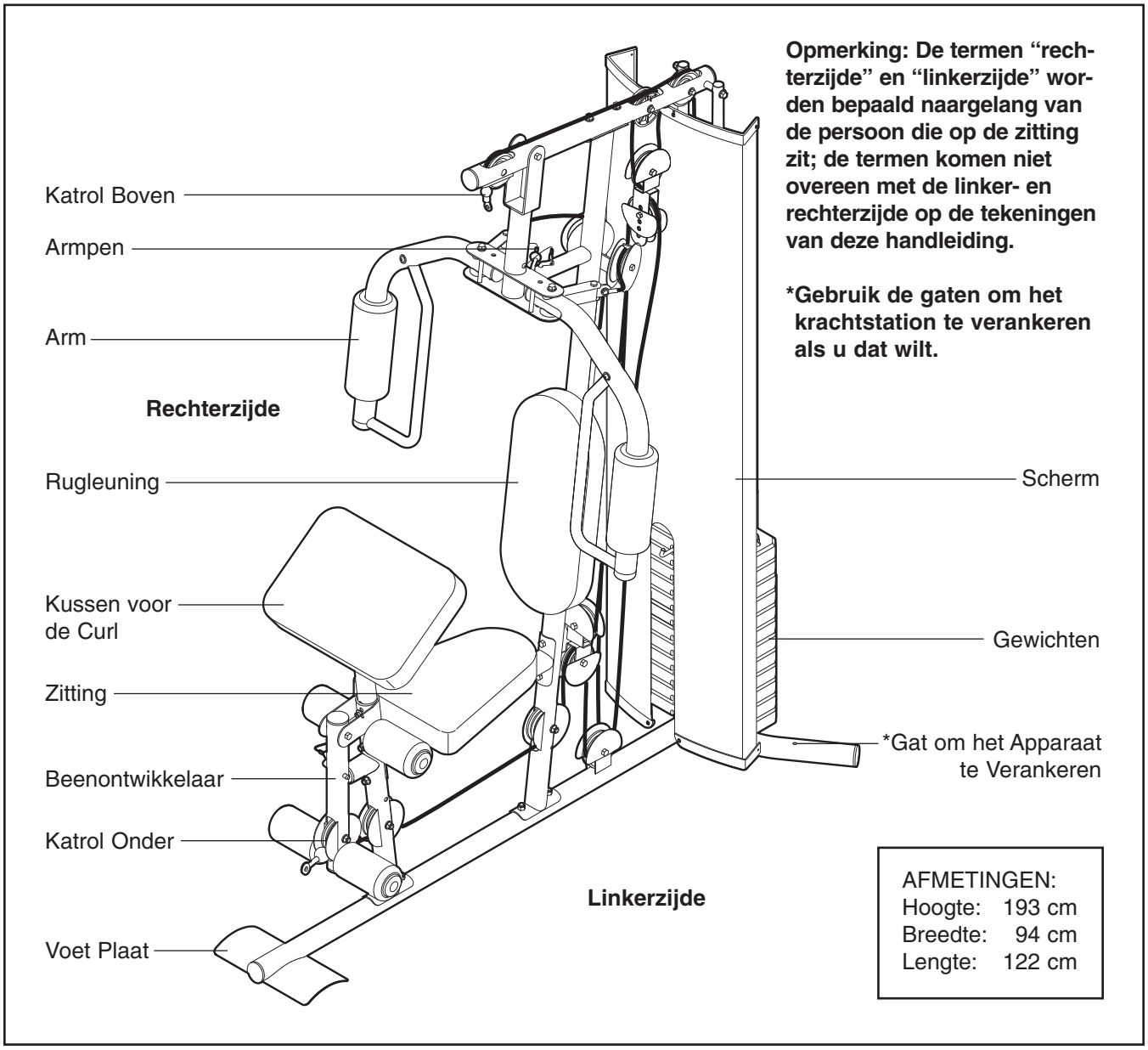
⚠ WAARSCHUWING: Raadpleeg uw huisarts voordat u met dit of enig ander oefenprogramma begint. Dit is bijzonder belangrijk voor mensen ouder dan 35 of mensen met gezondheidsproblemen. Lees alle instructies voor gebruik door. ICON is niet aansprakelijk voor persoonlijk letsel of schade door het gebruik van dit product.

VOORDAT U BEGINT

Fijn dat u de veelzijdige WEIDER® 4000 hebt gekozen. Het krachtstation heeft veel verschillende krachtsstations waarmee elke belangrijke spiergroep van het lichaam kan worden getraind. Het krachtstation zal U helpen de conditie van uw cardiovasculair systeem te verbeteren, U een fitter gevoel te geven, of leiden tot een drastische toename van uw spiermassa en spiersterkte. Het krachtstation zal U een specifiek resultaat opleveren.

Lees voor het gebruik van het krachtstation deze handleiding zorgvuldig door. Mocht u nog vragen hebben neem dan contact op met de winkel waar u dit apparaat hebt gekocht. Zorg dat u de volgende informatie bij de hand hebt. Het modelnummer is WEESY2826.0. Het serienummer staat op een sticker die u op het krachtstation kunt vinden (zie de eerste pagina van deze handleiding).

Voordat u verder gaat met lezen, bekijk a.u.b de volgende tekening aandachtig om bekend te raken met de verschillende onderdelen.


Katrol Boven
Armpen
Arm
Rechterzijde
Rugleuning
Kussen voor de Curl
Zitting
Beenontwikkelaar
Katrol Onder
Voet Plaat
Linkerzijde
Scherm
Gewichten
*Gat om het Apparaat te Verankeren
Opmerking: De termen "rechterzijde" en "linkerzijde" worden bepaald naargelang van de persoon die op de zitting zit; de termen komen niet overeen met de linker- en rechterzijde op de tekeningen van deze handleiding.
*Gebruik de gaten om het krachtstation te verankeren als u dat wilt.
AFMETINGEN:
Hoogte: 193 cm
Breedte: 94 cm
Lengte: 122 cm

MONTAGE

Eenvoudig in Elkaar Zetten

Deze handleiding is zo ontworpen dat het krachtstation door iedereen in elkaar kan worden gezet. **Lees de informatie op deze pagina voordat u met de montage begint. Deze korte inleiding bespaart u veel meer tijd dan het lezen ervan zal kosten.**

Voor Het in Elkaar Zetten Zijn Twee Personen Nodig

Monteer het krachtstation met de hulp van iemand anders. Dit is gemakkelijker en veiliger.

Maak Genoeg Tijd Vrij

Vanwege de vele functies van het krachtstation zal het in elkaar zetten ervan enkele uren in beslag nemen. Als u er genoeg tijd voor vrijmaakt, zal de montage soepel verlopen. U kunt het krachtstation beter in een paar avonden monteren.

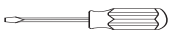
Een Plaats voor het Krachtstation Kiezen

Vanwege het gewicht en de omvang van het krachtstation moet het krachtstation in elkaar worden gezet op de plaats van gebruik. Zorg ervoor dat er na de montage genoeg ruimte is om om het systeem heen te lopen.

De Doos Uitpakken

Om de montage gemakkelijker te maken, hebben we het montageproces in vier fases verdeeld. De kleine onderdeeltjes voor elke fase zijn in aparte zakken verpakt. **Belangrijk: wacht met het openen van de zakken tot u de bijbehorende fase hebt bereikt.** Maak een ruimte vrij en zet alle onderdelen van het krachtstation daar neer. Verwijder het verpakkingsmateriaal. Gooi het verpakkingsmateriaal pas weg als de montage is voltooid.

Zorg ervoor dat u over het volgende gereedschap beschikt:

- Twee verstelbare sleutels
- Een gewone schroevendraaier 
- Een kruiskopschroevendraaier
- Een rubberen hamer
- Een inbussleutel (inbegrepen)
- U heeft ook vet of vaseline, een kleine hoeveel water met zeep en maskeertape nodig.

Opmerking: Het in elkaar zetten gaat makkelijker als u beschikt over een doppenset, een set ring- en steeksleutel of een set ratelsleutels beschikt.

Onderdelen Herkennen

Om u te helpen de kleine onderdelen die bij de montage worden gebruikt te herkennen, is er in het midden van deze handleiding een **TEKENING OM ONDERDELEN TE HERKENNEN** opgenomen. Leg het diagram op de grond zodat u de onderdelen die bij elke stap worden gebruikt gemakkelijk kunt terugvinden. **Opmerking: het is mogelijk dat sommige kleine onderdelen al zijn aangebracht. Als een bepaald onderdeel niet in de zak zit, controleer dan of het al is aangebracht.**

Onderdelen Oriënteren

Zorg ervoor dat alle onderdelen precies zijn georiënteerd zoals in de illustraties.

Onderdelen Aandraaien

Draai alle onderdelen tijdens de montage aan, tenzij de aanwijzingen anders voorschrijven.

Vragen?

Mocht u nog vragen hebben neem dan contact op met de winkel waar u dit apparaat hebt gekocht.

De Vier Fases van het Montageproces

Montage van het Staander—U begint met het monteren van de basis en de staanders die het geraamte van het krachtstation vormen.

Arm-Montage—Tijdens deze fase monteert u de armen en de Beencurler.

Kabelmontage—Tijdens deze fase monteert u alle kabels en katrollen die de krachtstations met de gewichten verbinden.

Montage van de Zittingen—De laatste fase is voor het monteren van de zitting en de rugleuningen.

Montage van het Staander

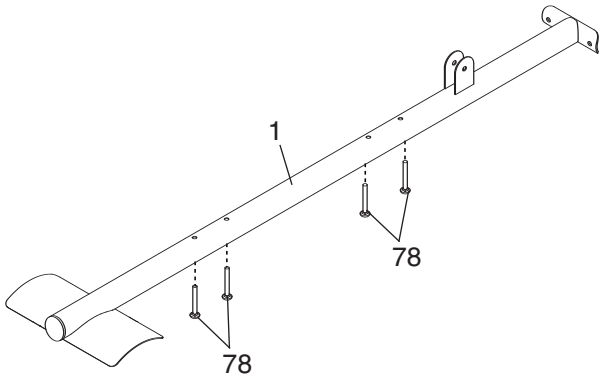
1. **Zorg ervoor dat u alle informatie op pagina 5 begrijpt voordat u begint met de montage van het krachtstation. Kijk in het TEKENING OM ONDERDELEN TE HERNENNEN in het midden van deze handleiding om de kleine onderdelen te herkennen.**

   Steek acht M8 x 74mm Slotschroeven (78) omhoog door de Basis (1). **Opmerking: Het kan handig zijn om plakband over de koppen van de Schroeven aan te brengen om ze op hun plaats te houden.**

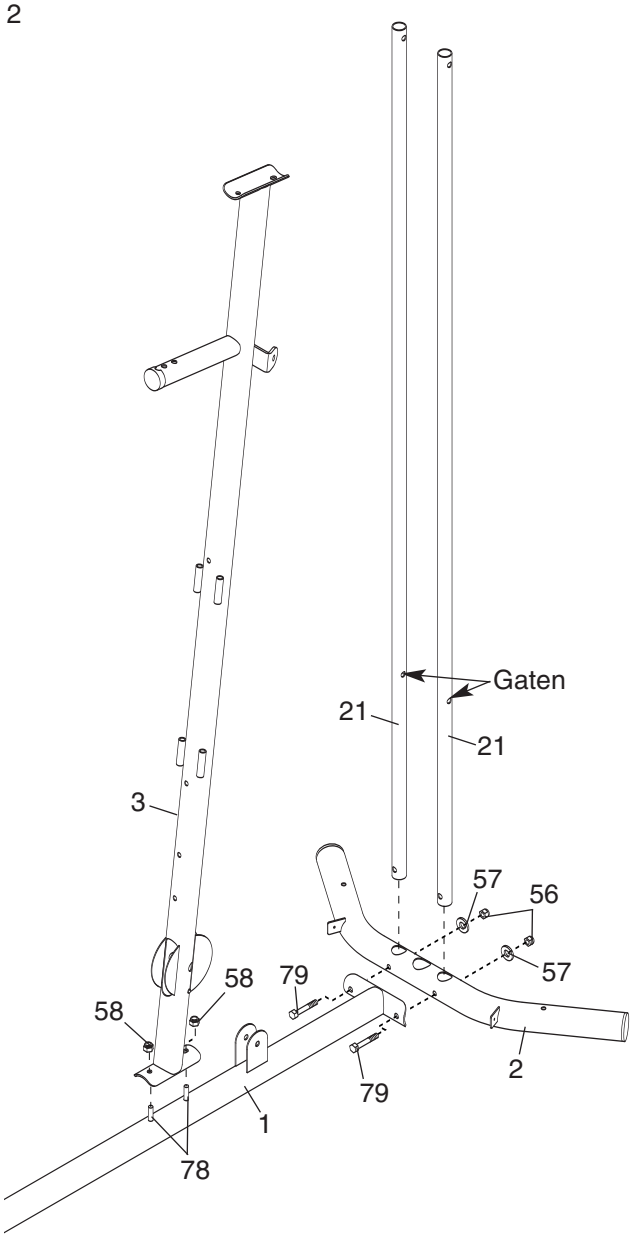
2. Oriënteer de twee Gewichtgeleiders (21) zodat de aangegeven gaten zich dichter bij de onderkant bevinden. Maak de Basis (1) en de twee Gewichtgeleiders aan de Stabilizator (2) vast met twee M10 x 80mm Bouten (79), twee M10 Tussenringen (57), en twee M10 Nylon Klemmoeren (56). **Draai de Klemmoeren volledig vast.**

   Maak de Staander (3) aan de Basis (1) vast met de twee aangegeven M8 x 74mm Slotschroeven (78) en twee M8 Nylon Klemmoeren (58). **Draai de Klemmoeren nog niet te strak vast.**

1

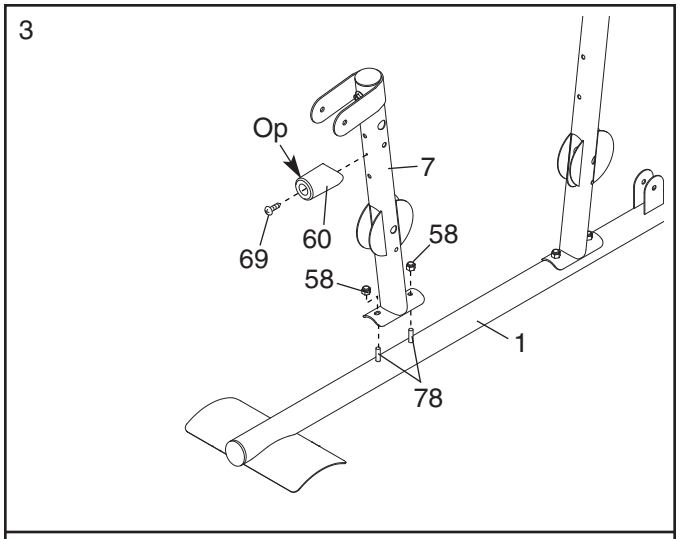


2



3. Maak de Voorpoot (7) aan de Basis (1) vast met de twee aangegeven M8 x 74mm Slotschroeven (78) en twee M8 Nylon Klemmoeren (58). **Draai de Borgmoeren nog niet te vast aan.**

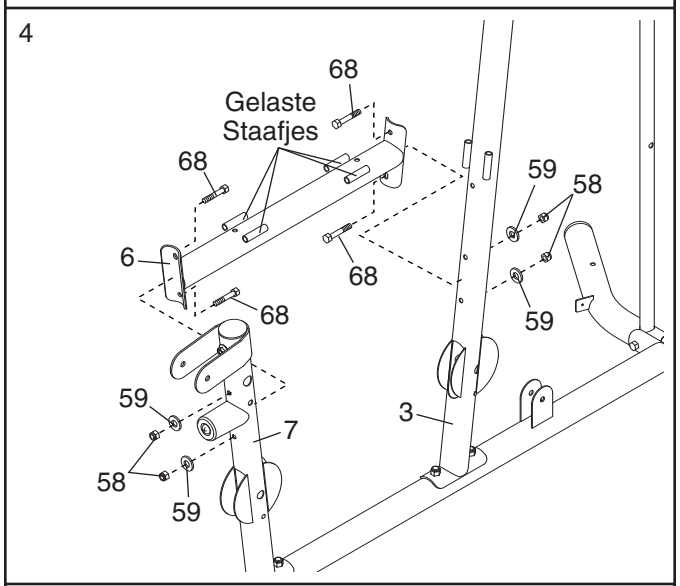
   Maak de Pootbumper (60) aan de Voorpoot (7) vast met een M4 x 19mm Schroef (69). **Zorg ervoor dat het uiteinde van de Bumper naar boven wijst.**



4. Houd het Onderstel van de Zitting (6) tussen de Staander (3) en de Voorpoot (7). Oriënteer het Onderstel van de Zitting zodat de gelaste staafjes zich dichter bij de Staander bevinden.

   Maak het Onderstel van de Zitting (6) aan de Staander (3) vast met twee M8 x 77mm Bouten met Ronde Kop (68), twee M8 Tussenringen (59), en twee M8 Nylon Klemmoeren (58). **Draai de Borgmoeren nog niet te vast aan.**

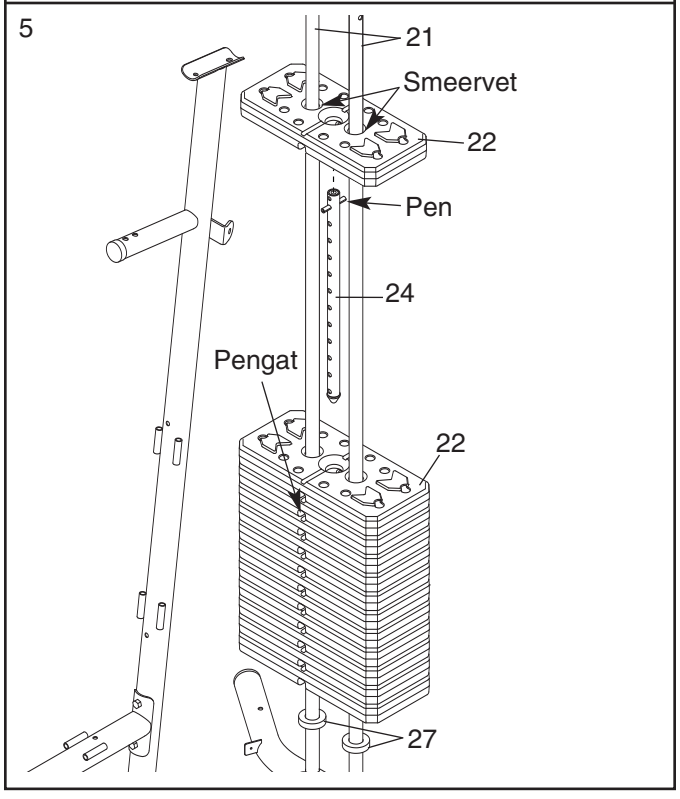
   Maak het Onderstel van de Zitting (6) aan de Voorpoot (7) vast op dezelfde manier.



5. Schuif de twee Gewichtbumpers (27) over de Gewichtgeleiders (21). Draai de elf Gewichten (22) zodat de pengaten onderaan zijn, zoals getoond. Schuif de Gewichten over de Gewichtgeleiders.

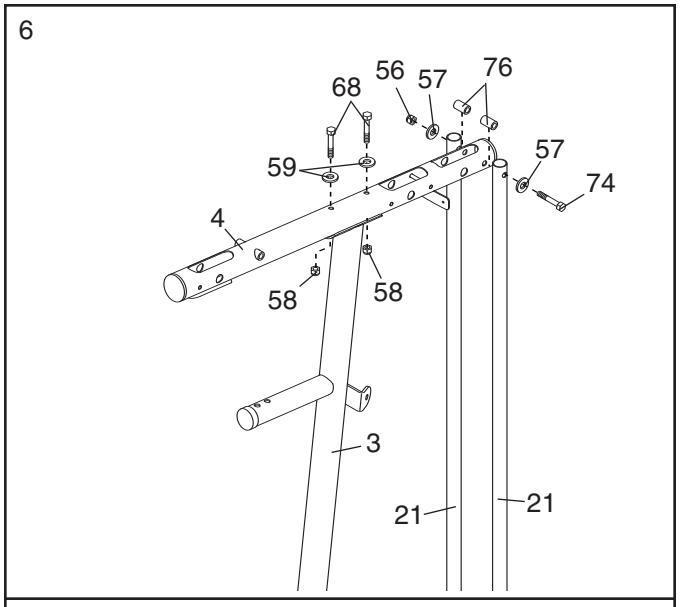
   Steek de Gewichtbuis in de elf Gewichten (22). **Zorg ervoor dat de pen op de Gewichtbuis georiënteerd is zoals getoond.**

   Smeer de aangegeven gaten in het Gewicht (22) met het inbegrepen smeervet. Schuif het Gewicht over de Gewichtgeleiders (21).



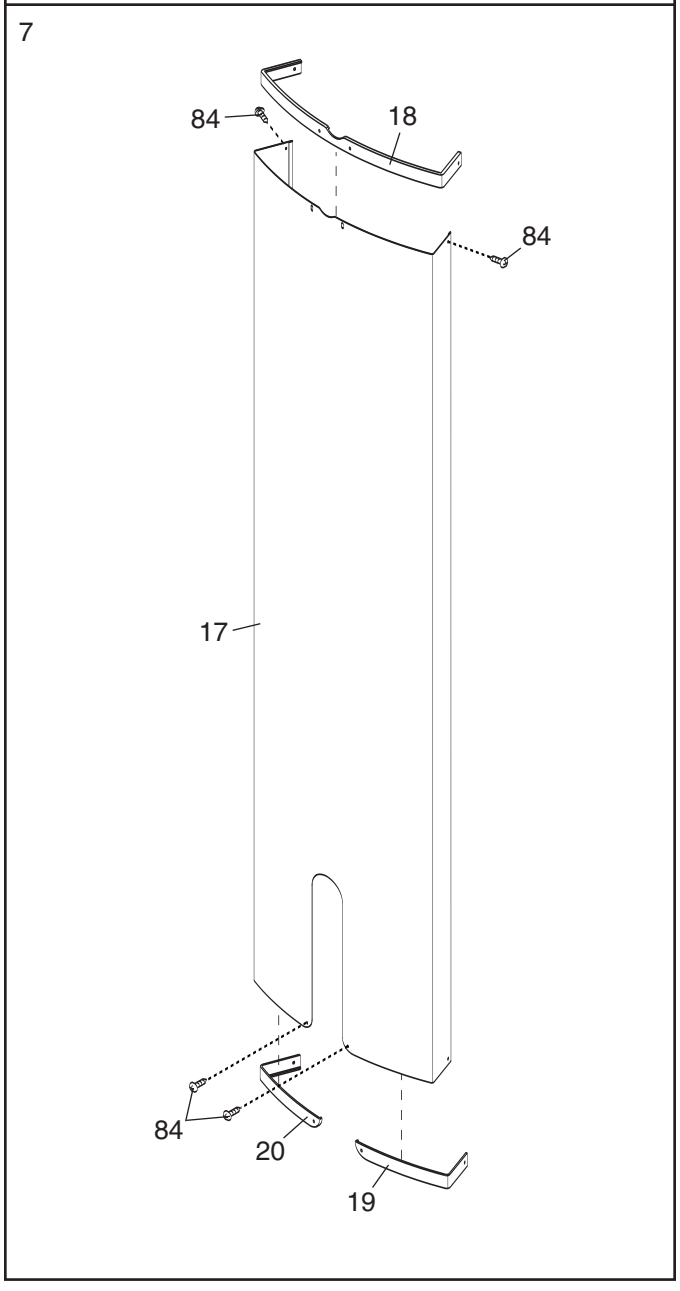
6. Maak het Bovenste Onderstel (4) aan de Staander (3) vast met twee M8 x 77mm Bouten met Ronde Kop (68), twee M8 Tussenringen (59), en twee M8 Nylon Klemmoeren (58). **Draai de Borgmoeren nog niet te vast aan.**

   Maak het Bovenste Onderstel (4) vast tussen de Gewichtgeleiders (21) met een M10 x 155mm Bout met Ronde Kop (74), twee M10 Tussenringen (57), twee 13mm Afstandsstukken (76), en een M10 Nylon Klemmoer (56). **Draai de Borgmoeren nog niet te vast aan.**



7. Maak het Linkerkapje (19) en het Rechterkapje (20) aan de onderkant van het Scherm (17) vast met twee M4 x 10mm Schroeven (84).

   Maak het Bovenste Kapje (18) aan het bovenste gedeelte van het Scherm (17) en twee M4 x 10mm Schroeven (84).

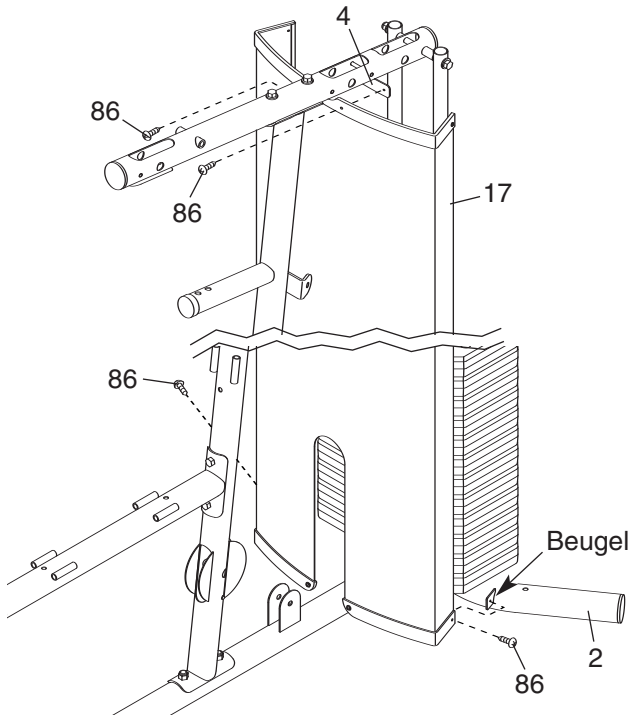


8. Maak het Scherm (17) aan het Bovenste Onderstel (4) vast met twee M4 x 16mm Schroeven (86).

   Maak het Scherm (17) aan de beugels van de Stabilizator (2) vast met twee M4 x 16mm Schroeven (86). **Zorg ervoor dat de beugels aan de binnenkant van het Scherm zijn.**

   Draai de Nylon Klemmoeren (56, 58) die gebruikt werden in stap 2–6 strak vast.

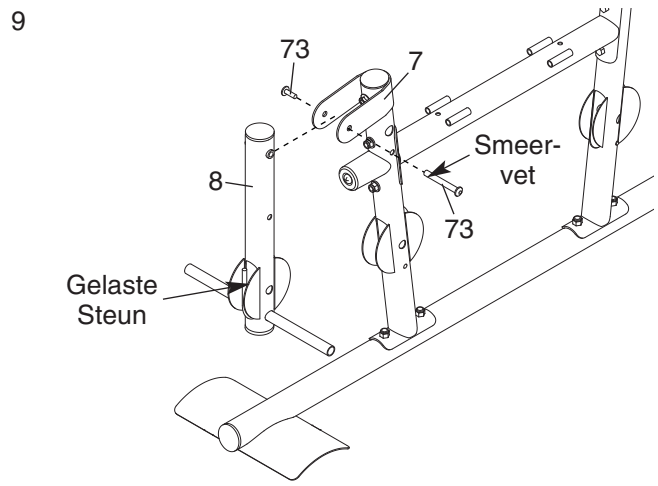
8



Arm-montage

9. Smeer de M10 x 70mm Set Bout (73). Oriënteer de Beencurler (8) met de gelaste steun zoals getoond. Maak de Beencurler aan de Voorpoot (7) vast met de Set Bout. **Draai de Set Bout niet te strak aan. De Beencurler moet kunnen bewegen.**

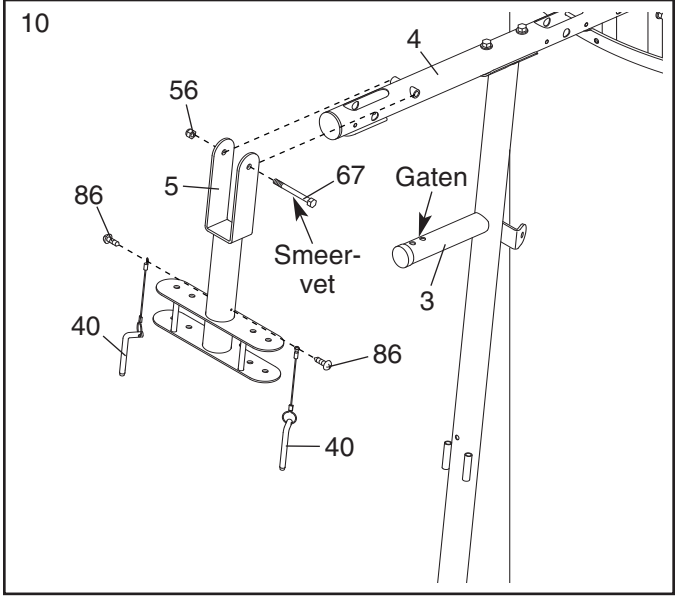
9



10. Smeer de M10 x 90mm Bout met Ronde Kop (67). Maak het Draaiend Onderstel (5) aan het Bovenste Onderstel (4) vast met de Bout met Ronde Kop en een M10 Nylon Klemmoer (56). **Draai de Klemmoer niet te strak vast; het Draaiend Onderstel moet kunnen bewegen.**

    Maak de twee Armpennen (40) aan het Draaiend Onderstel (5) vast met twee M4 x 16mm Schroeven (86). Steek de Armpennen in de twee gaten van de Staander (3).

10



11. Smeer een M10 x 52mm Bout met Ronde Kop (66). Maak een Kabeldraaipen (39) aan de Rechterarm (9) vast met de Bout met Ronde Kop en een M10 Nylon Klemmoer (56). **Draai de Klemmoer niet te strak vast; de Kabeldraaipen moet kunnen bewegen.**

    Maak de binnenkant van een Groot Schuim-kussen (42) nat met zeepwater. Schuif het Grote Schuimkussen over de Rechterarm (9).

    Maak het bovenste uiteinde van het Handvat (11) aan de Rechterarm (9) vast met een M10 x 72mm Bout met Ronde Kop (85), twee M10 Tussenringen (57), twee 16mm Afstandsstukken (52), en een M10 Nylon Klemmoer (56). **Draai de Bout met Ronde Kop nog niet strak vast.**

    Duw een Handvatkapje (31) in de Rechterarm (9). Maak het onderste uiteinde van een Handvat (11) aan de Rechterarm vast met een M10 x 40mm Bout met Ronde Kop (77) en een M10 Grote Tussenring (80). **Draai de M10 x 72mm Bout met Ronde Kop (85) vast.**

    Monteer de Linkerarm (10) op dezelfde manier.

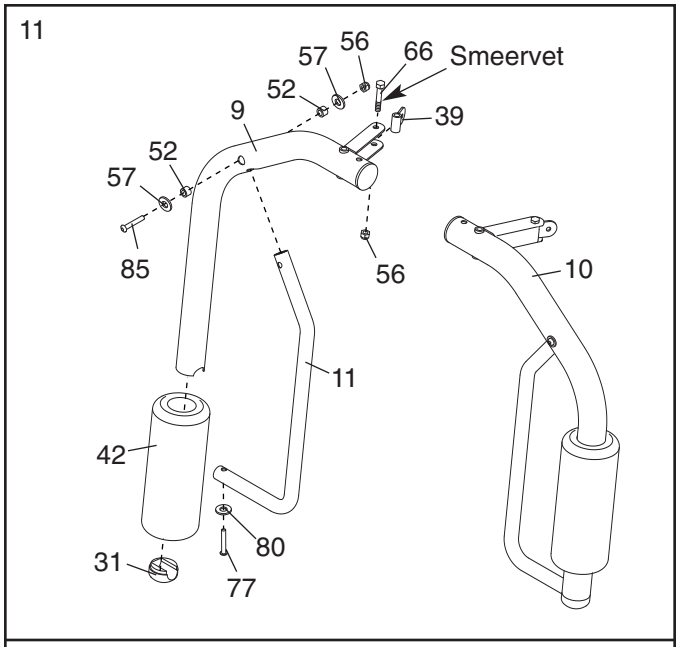
12. Smeer een M10 x 90mm Bout met Ronde Kop (67) en twee Armbussen (44). Maak de Rechterarm (9) aan het Draaiend Onderstel (5) vast met de Bout, en twee Armbussen, en een M10 Nylon Klemmoer (56). **Draai de Klemmoer niet te strak vast; de Rechterarm moet kunnen bewegen.**

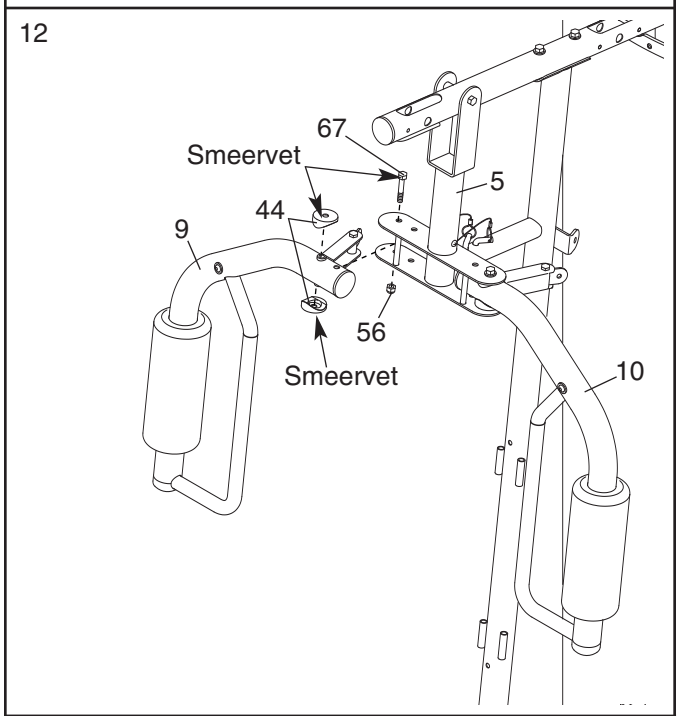
    Maak de Linkerarm (10) aan het Draaiend Onderstel (5) vast op dezelfde manier.

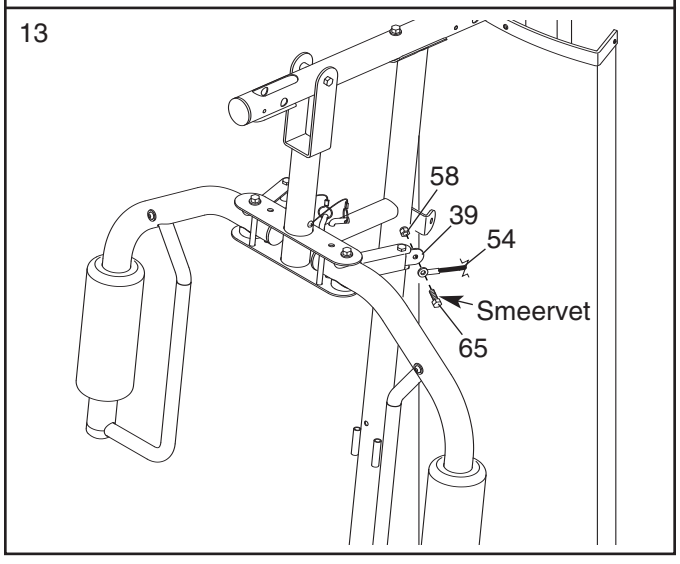
Montage van de Kabel

13. **Bestudeer de KABELDIAGRAMMEN op pagina 20 terwijl U de kabels monteert zodat U de kabels kunt herkennen.**

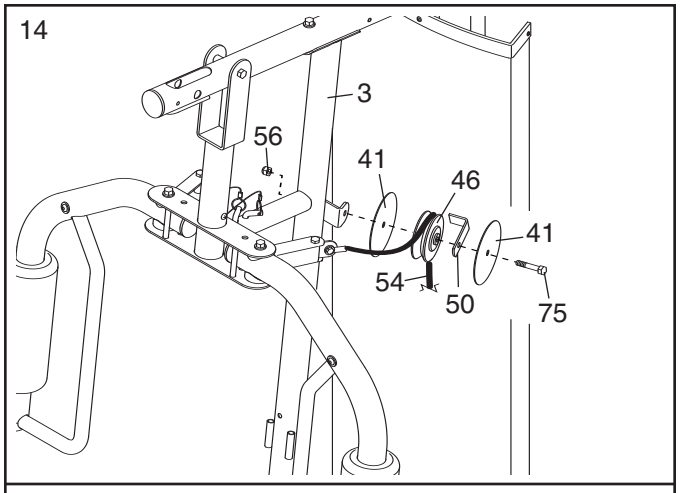
    Neem de Armkabel (54). Smeer een M8 x 19mm Schouderbout (65). Maak de Kabel aan de aangegeven Kabeldraaipen (39) vast met de Schouderbout en een M8 Nylon Klemmoer (58). **Zorg ervoor dat de Kabel kan bewegen rond de Schouderbout.**



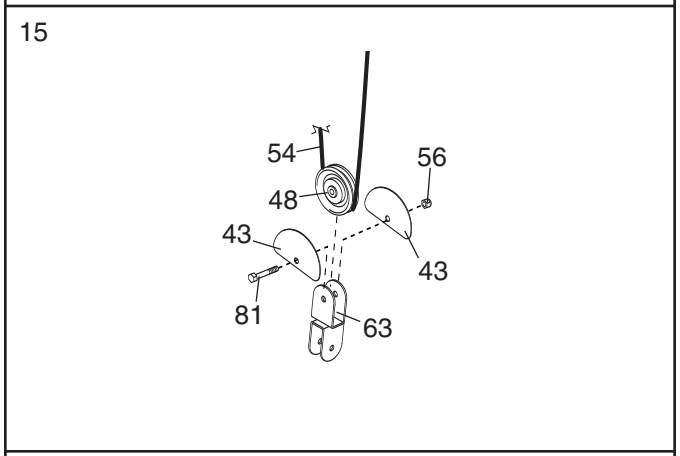




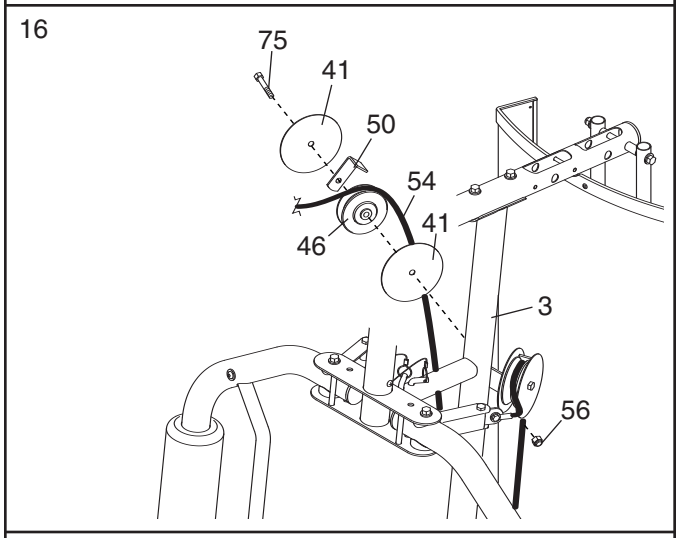
14. Leid de Armkabel (54) over een “V”-katrol (46). Maak de “V”-katrol, een Grote Kabelklem (50), twee Beschermringen (41) aan de Staander (3) vast met een M10 x 62mm Bout met Ronde Kop (75) en een M10 Nylon Klemmoer (56). **Zorg ervoor dat de Kabelklem juist georiënteerd is om de Kabel in de groef van de “V”-katrol te houden.**



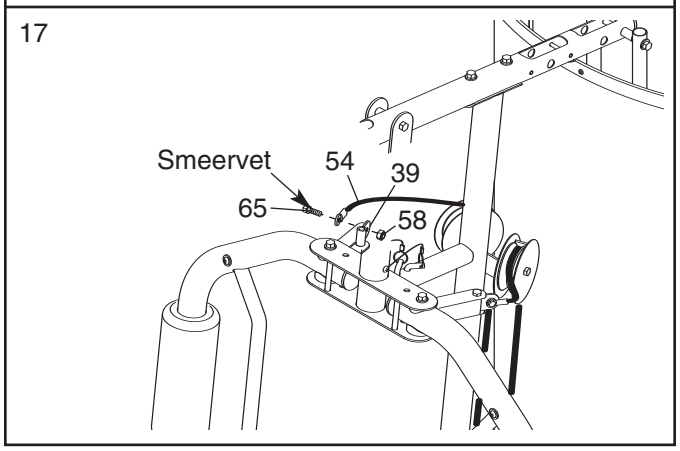
15. Leid de Armkabel (54) onder een 90mm Katrol (48). Maak de Katrol en twee Halve Beschermringen (43) aan de Dubbele “U”-beugel (63) vast met een M10 x 45mm Bout met Ronde Kop (81) en een M10 Nylon Klemmoer (56). **Zorg ervoor dat de Halve Beschermringen aan de buitenkant van de Dubbele “U”-beugel zijn, zoals getoond.**



16. Leid de Armkabel (54) over een “V”-katrol (46). Maak de “V”-katrol, een Grote Kabelklem (50), twee Beschermringen (41) aan de Staander (3) vast met een M10 x 62mm Bout met Ronde Kop (75) en een M10 Nylon Klemmoer (56). **Zorg ervoor dat de Kabelklem juist georiënteerd is om de Kabel in de groef van de “V”-groef te houden.**



17. Smeer een M8 x 19 Schouderbout (65). Maak de Armkabel (54) aan de aangegeven Kabeldraaipen (39) vast met de Schouderbout en een M8 Nylon Klemmoer (58). **Zorg ervoor dat de Kabel kan bewegen rond de Bout.**

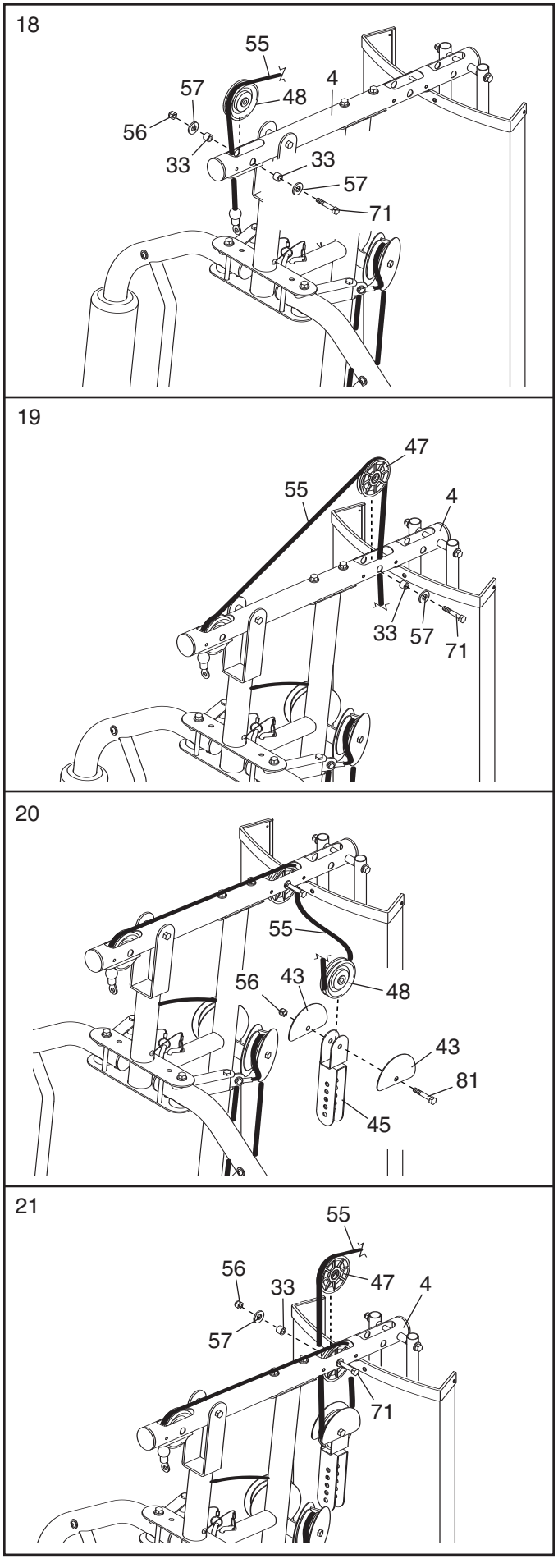


18. **Neem de Hoge Verstelkabel (55).** Leid de Kabel door het Bovenste Onderstel (4) en over de 90mm Katrol (48). Maak de Katrol aan de binnenkant van het Bovenste Onderstel vast met een M10 x 78mm Bout met Ronde Kop (71), twee M10 Tussenringen (57), twee 19mm Afstandsstukken (33), en een M10 Nylon Klemmoer (56).

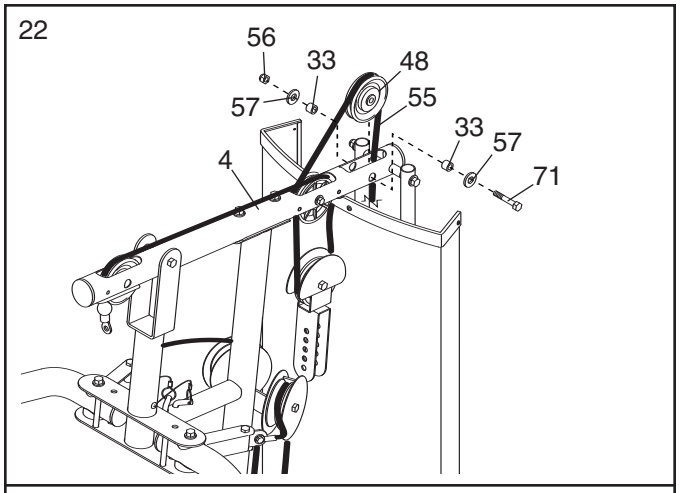
19. Leid de Hoge Verstelkabel (55) over een 90mm Dunne Katrol (47) en naar beneden door het Bovenste Onderstel (4). Maak de Katrol aan de binnenkant van het Bovenste Onderstel vast met een M10 x 78mm Bout met Ronde Kop (71), een M10 Tussenring (57), en een 19mm Afstandsstuk (33). **Zorg ervoor dat de Dunne Katrol niet uit het Bovenste Onderstel valt terwijl U de stappen 19 en 20 voltooit.**

20. Leid de Hoge Verstelkabel (55) onder een 90mm Katrol (48). Maak de Katrol en twee Halve Beschermringen (43) aan het bovenste gat van de “U”-beugel (45) vast met een M10 x 45mm Bout met Ronde Kop (81) en een M10 Nylon Klemmoer (56). **Zorg ervoor dat de Halve Beschermringen aan de buitenkant van de “U”-beugel zijn.**

21. Leid de Hoge Verstelkabel (55) door het Bovenste Onderstel (4) en over een 90mm Dunne Katrol (47). Maak de Dunne Katrol aan de binnenkant van het Bovenste Onderstel vast met een M10 x 78mm Bout met Ronde Kop (71) die in stap 19 gebruikt werd, een 19mm Tussenstuk (49), een M10 Tussenring (57), en een M10 Nylon Klemmoer (56).

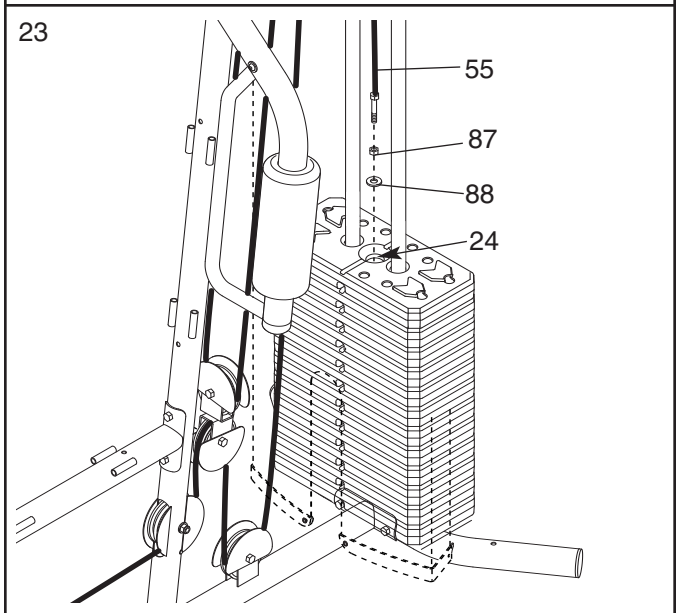


22. Leid de Hoge Verstelkabel (55) over een 90mm Katrol (48) en naar beneden door het Bovenste Onderstel (4). Maak de Katrol aan de binnenkant van het Bovenste Onderstel vast met een M10 x 78mm Bout met Ronde Kop (71), twee M10 Tussenringen (57), twee 19mm Afstandsstukken (33), en een M10 Nylon Klemmoer (56).



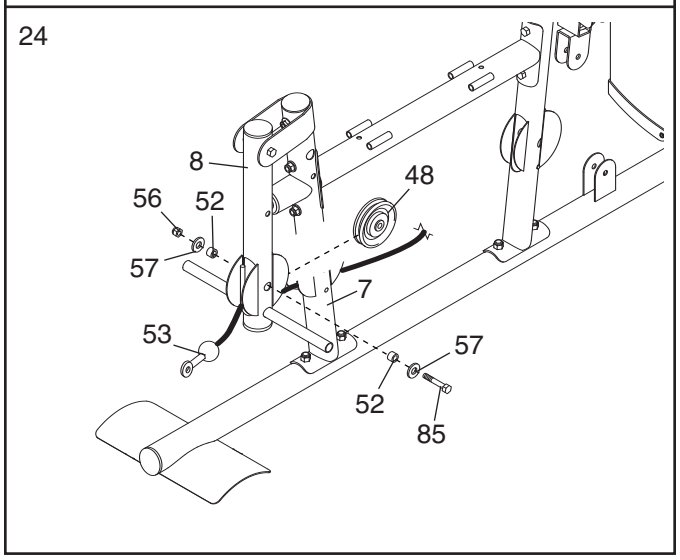
23. Draai een M12 Moer (87) helemaal op de Hoge Verstelkabel (55). Plaats een Grote Tussenring (88) aan de bovenkant van de Gewichtbuis (24).

    Draai de Hoge Verstelkabel (55) vast in de Gewichtbuis (24) totdat er geen slapheid in de kabels bestaat. Draai de M12 Moer (87) vast tegen de Grote Tussenring (88).

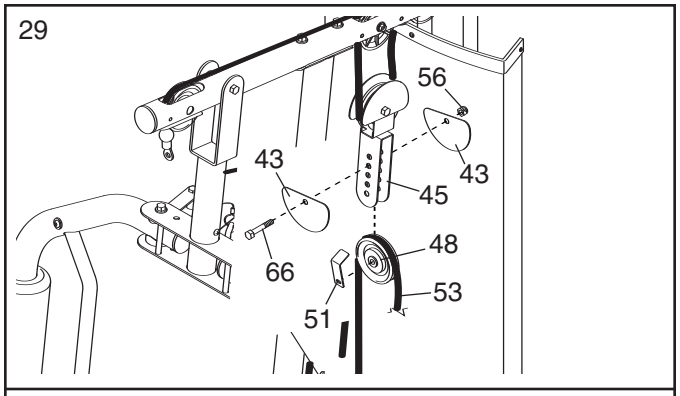


24. **Neem de Lage Verstelkabel (53).** Leid de Kabel door de Beencurler (8) en de Voorpoot (7).

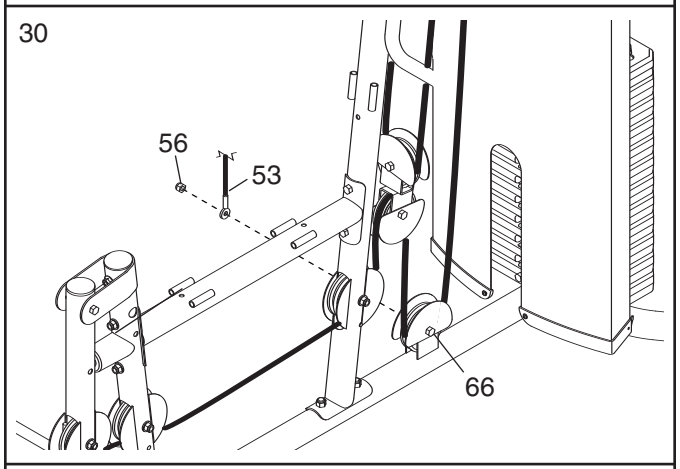
    Maak een 90mm Katrol (48) vast aan de binnenkant van de Beencurler (8), over de Lage Verstelkabel (53), met een M10 x 72mm Bout met Ronde Kop (85), twee M10 Tussenringen (57), twee 16mm Afstandsstukken (52), en een M10 Nylon Klemmoer (56).



29. Leid de Lage Kabel (53) over een 90mm Katrol (48). Maak de Katrol, een Kabelklem (51) en twee Halve Beschermringen (43) aan de Verstelbare “U”-beugel (45) vast met een M10 x 52mm Bout met Ronde Kop (66) en een M10 Nylon Borgmoer (56).

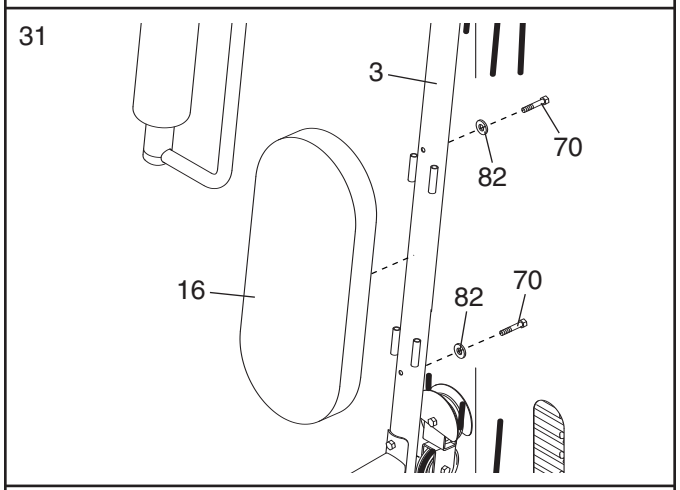


30. Maak de Lage Kabel (53) vast aan de M10 x 52mm Bout met Ronde Kop (66) die in stap 28 werd gebruikt, met een M10 Nylon Borgmoer (56).

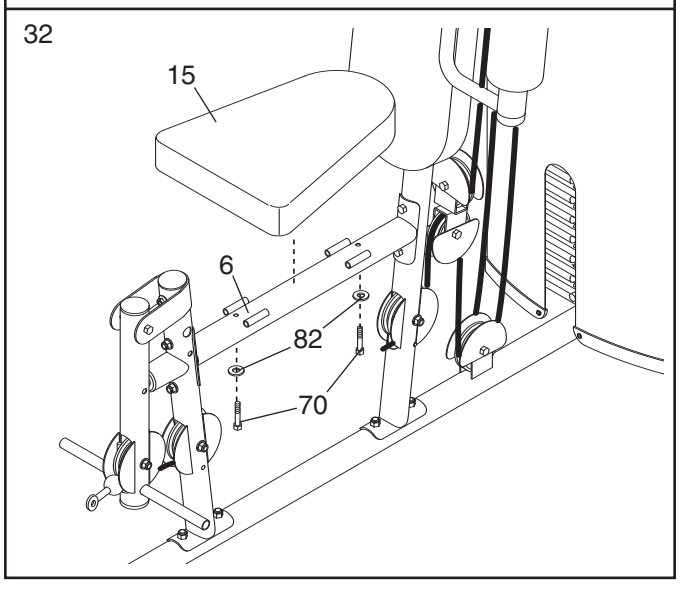


Montage van de Zitting

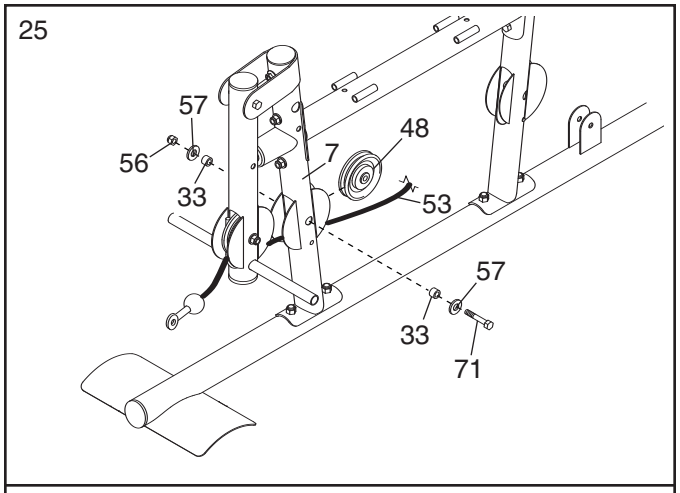
31. Maak de Rugleuning (16) aan de Staander (3) vast met twee M6 x 80mm Schroeven met Ronde Kop (70) en twee M6 Tussenringen (82).



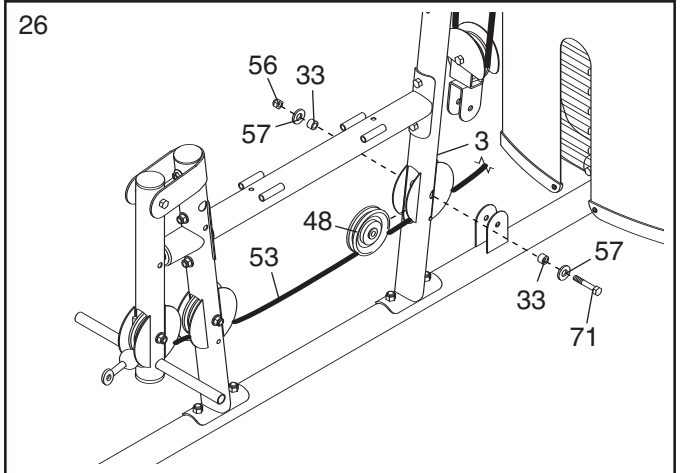
32. Maak de Zitting (15) aan het Onderstel van de Zitting (6) vast met twee M6 x 80mm Schroeven met Ronde Kop (70) en twee M6 Tussenringen (82).



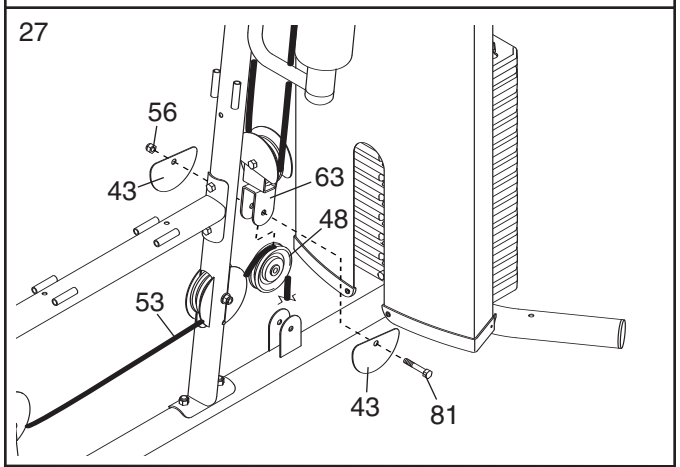
25. Maak een 90mm Katrol (48) vast aan de binnenkant van de Voorpoot (7), over de Lage Verstelkabel (53), met een M10 x 78mm Bout met Ronde Kop (71), twee M10 Tussenringen (57), twee 19mm Afstandsstukken (33), en een M10 Nylon Klemmoer (56).



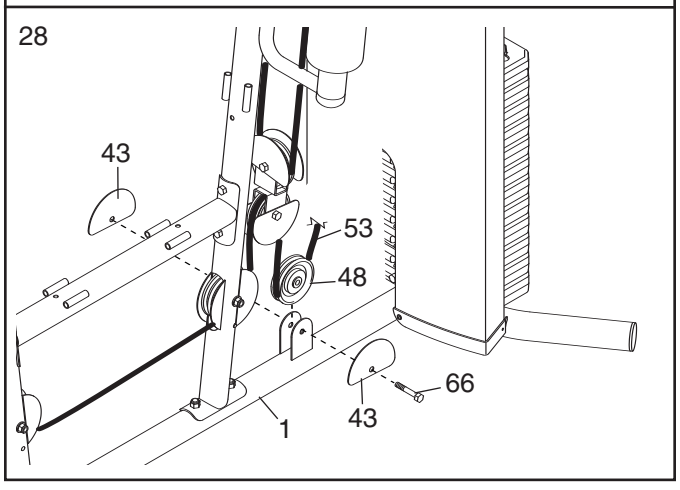
26. Maak een 90mm Katrol (48) aan de binnenkant van de Staander (3) vast, over de Lage Kabel (53), met een M10 x 78mm Bout met Ronde Kop (71), twee M10 Tussenringen (57), twee 19mm Tussenstukken (33) en een M10 Nylon Borgmoer (56).



27. Leid de Lage Verstelkabel (53) over de 90mm Katrol (48). Maak de Katrol en twee Halve Beschermringen (43) aan de Dubbele “U”-beugel (63) vast met een M10 x 45mm Bout met Ronde Kop (81) en een M10 Nylon Klemmoer (56). **Zorg ervoor dat de Beschermringen aan de buitenkant van de “U”-beugel zijn, zoals getoond.**

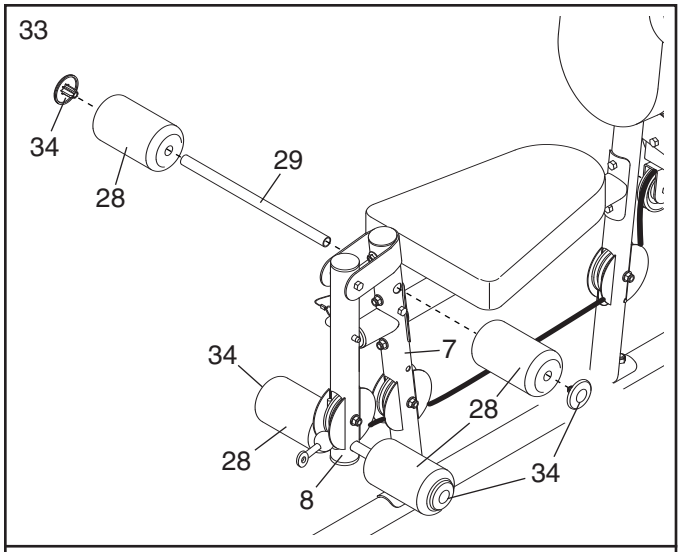


28. Leid de Lage Verstelkabel (53) onder de 90mm Katrol (48). Maak de Katrol en twee Halve Beschermringen (43) vast aan de Basis (1) met een M10 x 52mm Bout met Ronde Kop (66). **Zorg ervoor dat de Halve Beschermringen aan de buitenkant van de beugel zijn, zoals getoond.**

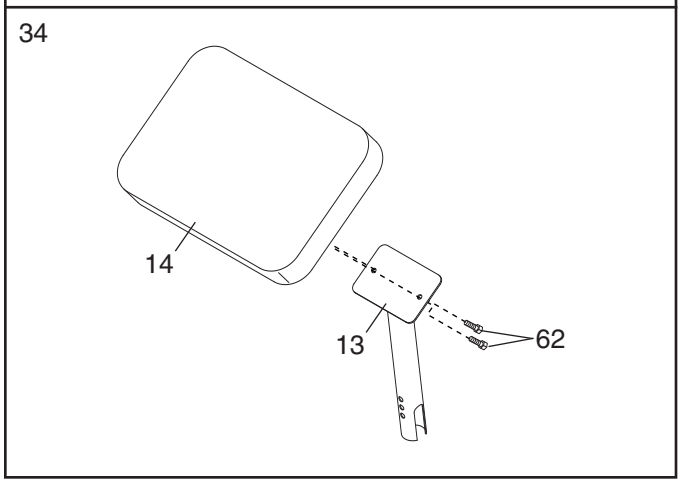


33. Steek de Kussenbuis (29) door de Voorpoot (7). Schuif twee Kleine Schuimkussentjes (28) op de uiteinden van de Kussenbuis. Duw twee Schuimkapjes (34) op de Kussenbuis.

    Schuif twee Kleine Schuimkussentjes (28) op de Beencurler (8). Duw twee Schuimkapjes (34) op de Beencurler.



34. Oriënteer het Kussen voor de Armcurler (14) zodat de gaten aan de achterkant dichter bij het onderste gedeelte zijn. Maak het Kussen voor de Curler aan de Stang voor de Curler (13) vast met twee M6 x 17mm Schroeven met Ronde Kop (62).



35. Zorg ervoor dat alle onderdelen goed vast zijn gedraaid. Het gebruik van de overige onderdelen wordt in BIJSTELLEN op de volgende pagina's uitgelegd.

    Trek, voordat u het krachtstation gebruikt, een paar keer aan de lange kabel om er zeker van te zijn dat de kabel soepel over de katrollen loopt. Als een van de kabels niet soepel loopt, vindt dan uit wat het probleem is en los het op. **BELANGRIJK: Als de kabels niet goed liggen kunnen deze beschadigd worden wanneer er een zware weerstand op komt. Zie de KABELDIAGRAMMEN op pagina 20 van deze handleiding voor de goede ligging van de kabels. Indien de kabels slap hangen, moet u de kabels aandraaien. Zie PROBLEMEN OPLOSSEN op pagina 21.**

BIJSTELLING

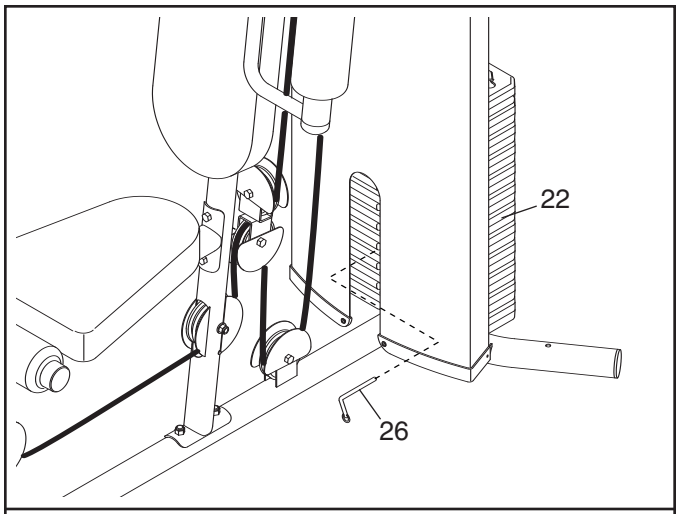
De procedures hieronder leggen uit hoe u het krachtstation kunt bijstellen. Raadpleeg RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN op pagina 22 voor belangrijke informatie voor het oefenen en bekijk de bijgeleverde gids met oefeningen voor de juiste oefenvorm. Bekijk ook de informatie voor het oefenen die met uw gewichten is meegeleverd.

Zorg er steeds voor dat alle onderdelen goed zijn vastgedraaid wanneer u het krachtstation gebruikt. Vervang versleten onderdelen meteen. U kunt het krachtstation schoonmaken met een zachte doek en een beetje niet agressief schoonmaakmiddel. Gebruik nooit oplosmiddelen.

DE GEWICHTSZETTING VERANDEREN

Om de gewichtsinstelling van de gewichtstapels te wijzigen, moet u een Gewichtpen (26) onder het gewenste Gewicht (22) plaatsen tot het gebogen uiteinde van de Gewichtpen de Gewichten raakt. Draai het gebogen uiteinde naar beneden. **Opmerking: Gebruik nooit alleen het Bovenste Gewicht.**

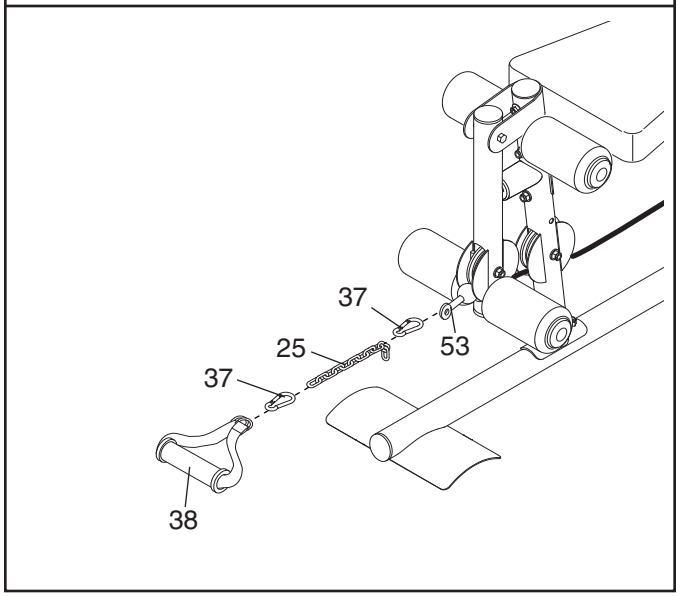
Aandacht: Door de kabels en de katrollen kan de werkelijke weerstand van elke oefenpositie wat van de gewichtszetting variëren. Gebruik de GEWICHTSWEERSTANDTABEL op pagina 19 om de weerstand van elk krachtstation op te zoeken.



DE ACCESSOIRES AAN HET KATROLLENSYSTEEM VASTMAKEN

Maak de Enkelriem (38) aan de Lage Verstelkabel (53) van het onderste katrollensysteem vast met een Karabiner (37). Voor bepaalde oefeningen, moet de Ketting (25) tussen de Enkelriem en de Kabel vastgemaakt worden met twee Karabiners. **Pas de lengte van de Ketting tussen de Enkelriem en de Kabel aan zodat de Enkelriem zich in de juiste startpositie bevindt voor de uit te voeren oefening.**

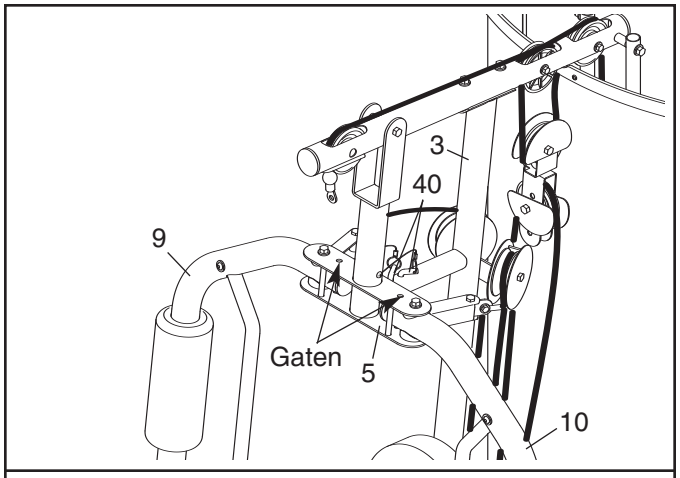
De Latissimus-Trekzuil (niet getoond) of de Enkelriem (38) kan op dezelfde manier aan beide Katrollensystemen vastgemaakt worden.



ARMOMSCHAKELING

Om de Armen (9, 10) als butterfly-armen te gebruiken, steek de Armpennen (40) in de gaten van de Staander (3) en het Draaiende Onderstel (5) zoals getoond.

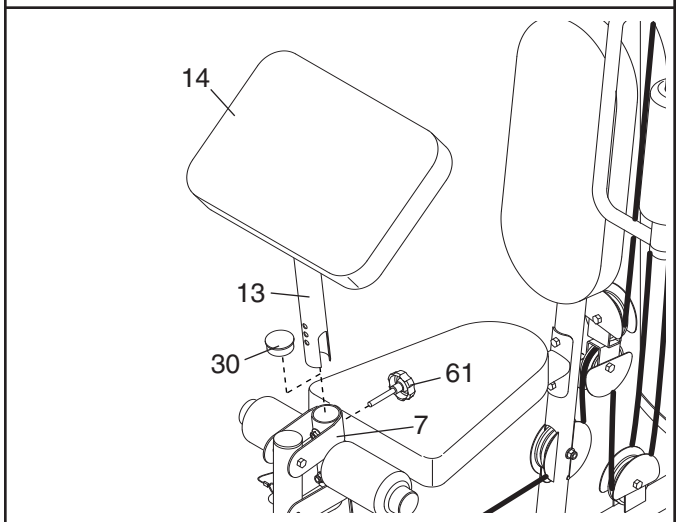
Om de Armen (9, 10) als press-armen te gebruiken, steek de Armpennen (40) in de gaten van het Draaiende Onderstel (5) en de Armen.



GEBRUIK VAN HET KUSSEN VOOR DE ARMCURLER

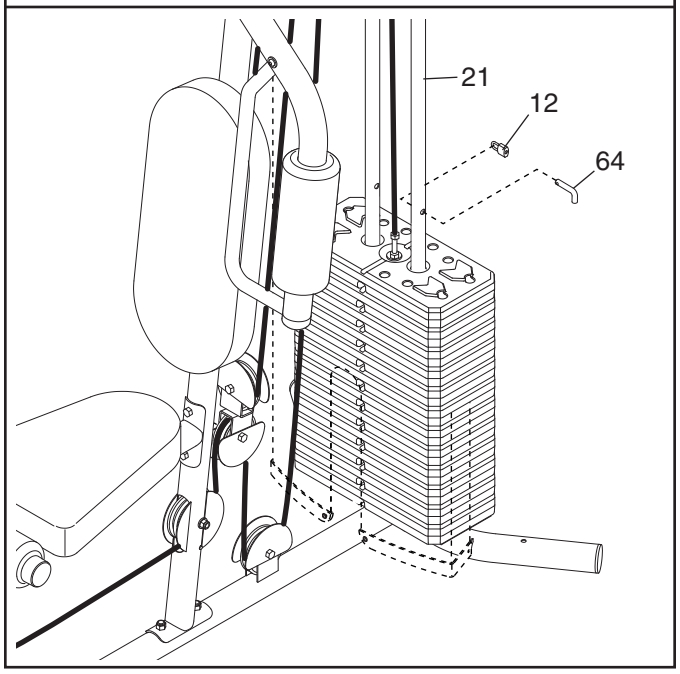
Om het Kussen voor de Curl (14) te gebruiken, verwijder het 64mm Ronde Binnenkapje (30) van de Voorpoot (7). Steek de Stang voor de Curl (13) in de Voorpoot en zet de Stang stevig vast met de Armcurlerknop (61).

Verwijder het Kussen voor de Curl (14) en steek het 64mm Ronde Binnenkapje (30) opnieuw in de Voorpoot (7) voor oefeningen zonder het Kussen voor de Curl. Bewaar het Kussen voor de Curl op een veilige afstand van het krachtstation.



DE GEWICHTSTAPEL VASTZETTEN

Zet de gewichtstapel vast door de Slotpen (64) door de Gewichtgeleider (21) te steken en het Slot (12) op de Slotpen te borgen.



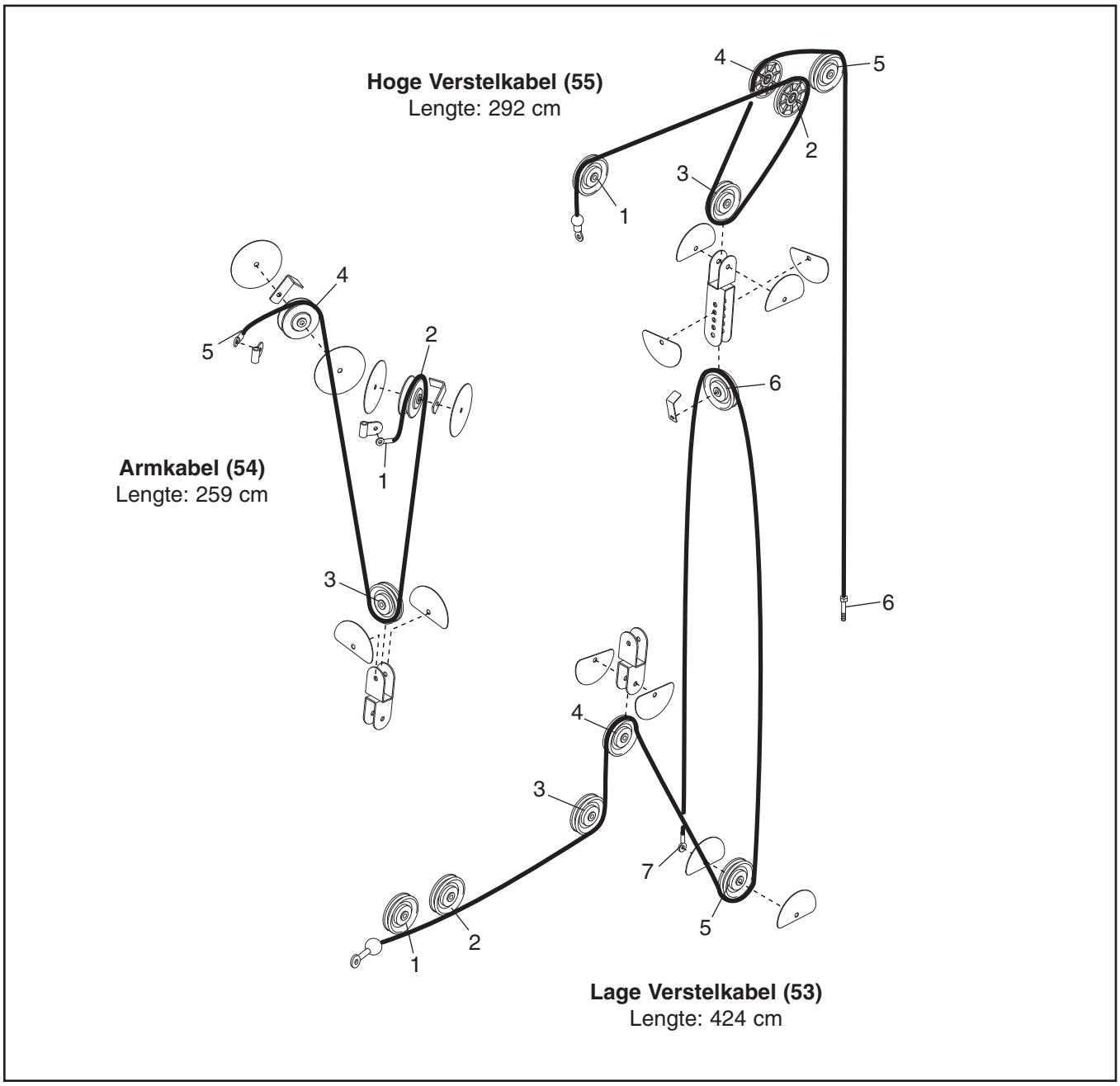
GEWICHTSWEERSTANDSTABEL

De tabel hieronder geeft de gewichtsweerstand voor elk krachtstation weer. “Top” verwijst naar het bovenste gewicht van 6 pond. De andere nummers verwijzen naar de gewichtsplaten van 12,5 pond. De weerstand voor de butterfly-armen is weergegeven per butterfly-arm. **Aandacht: De weerstand van elke oefening kan wat door de plaat of de vrijving van de kabels, de katrollen en de gewichtsgeleider afhangen.**

GEWICHT	KATROL BOVEN (lbs.)	LINDER ARM (lbs.)	DRUK-FIGUUR (lbs.)	KATROL ONDER (lbs.)	BEENONT WIKKELAAR (lbs.)
1	25	16	30	42	40
2	40	20	40	51	51
3	52	27	51	66	70
4	66	33	62	80	84
5	82	39	78	98	102
6	91	45	90	112	115
7	106	52	101	128	136
8	120	58	110	140	156
9	138	65	126	159	167
10	151	70	142	174	183
11	164	75	152	189	195
12	184	81	160	196	210

KABELDIAGRAMMEN

De kabeldiagrammen hieronder tonen hoe U de Lage Verstelkabel (53), de Armkabel (54), en de Hoge Verstelkabel (55) moet leiden. Gebruik de diagrammen om ervoor te zorgen dat de kabels, de kabelklemmen en de beschermringen goed gemonteerd zijn. Als de kabels niet goed geleid zijn, dan zal het krachtstation niet goed werken en stukgaan. De nummers duiden de juiste montage aan voor elke kabel. **Zorg ervoor dat de kabelklemmen de kabels niet raken of vastzetten.**



ONDERHOUD

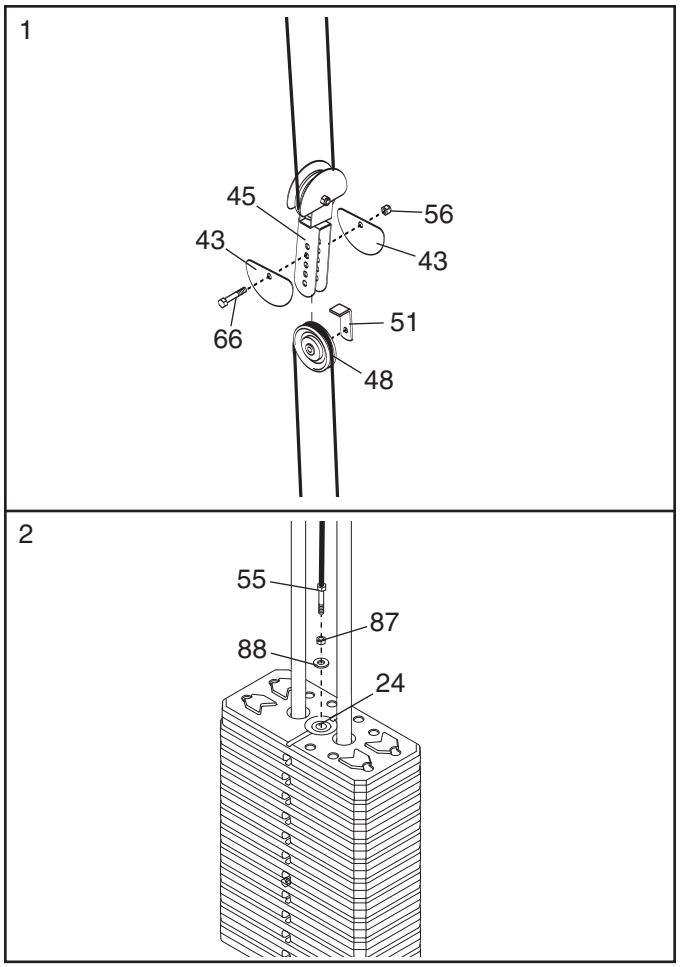
Inspecteer en draai alle onderdelen vast bij elk gebruik van het gewicht systeem. Vervang versleten onderdelen meteen. De oppervlakten van het gewicht systeem kunnen schoongemaakt worden door een natte doek en een zacht schoonmaakmiddel te gebruiken. Gebruik geen schuurmiddel.

KABELS AANSPANNEN

De gevlochten kabel, het type kabel dat het gewicht systeem gebruikt, kan wat uitstrekken wanneer die voor het eerst wordt gebruikt. U moet de kabels aanspannen wanneer er slapheid in de kabels bestaat. Om de kabels strakker te trekken, moet u eerst de gewichtpennen in het midden van de gewichtstapel steken. Kabels kunnen op verschillende manieren strak getrokken worden:

Zie afbeelding 1. Verwijder de M10 Nylon Klemmoer (56) en de M10 x 52mm Bout met Ronde Kop (66) van de Kabelklem (51), de 90mm Katrol (48), de Halve Beschermringen (43), en de “U”-beugel (45). Maak de Katrol, de Kabelklem, en de Beschermringen opnieuw aan het andere gat van de “U”-beugel vast. **Zorg ervoor dat de Kabelklem zich in de juiste positie bevindt zodat de Kabel in de groef van de katrol wordt gehouden, dat de Halve Beschermringen georiënteerd zijn zoals getoond, en de Katrol kunnen bewegen.**

Zie afbeelding 2. Draai de M12 Moer (87) van de Hoge Verstelkabel (55) los. Draai de Hoge verstelkabel in de Gewichtbuis (24) totdat er geen slapheid in de kabels bestaat. Draai de M12 Moer vast tegen de Grote Tussenring (88).



Trek de kabels niet te strak. Als de kabels te strak staan, worden de bovenste gewichten van de gewichtstapels getild. Als een kabel herhaaldelijk van de katrollen glijdt, is de kabel mogelijk gedraaid. Verwijder de kabel en plaats deze opnieuw.

RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN

DE VIER WORKOUT TYPES

Spieren Ontwikkelen
Om uw spiermassa and -sterkte te vergroten moet u uw spieren maximaal belasten. Uw spieren zullen zich ontwikkelen en aanpassen wanneer u de intensiteit van uw oefening verhoogt. U kunt op twee manieren de intensiteit van uw oefening beïnvloeden:
• door het aantal gebruikte gewichten te veranderen
• door het aantal repetities of sets te wijzigen. (Een "repetitie" is een volledige uitvoering van een oefening zoals een opzitoefening. Een "set" is een aantal repetities).

Het aantal te gebruiken gewichten voor ieder oefening hangt af van de gebruiker. U moet uw limiet kunnen bepalen en dan het juiste aantal gewichten kiezen. Begin iedere oefening die u uitvoert met 3 sets van 8 repetities. Rust na iedere set 3 minuten. Verhoog het aantal gewichten wanneer u zonder moeite 3 sets van 12 repetities kunt uitvoeren.

Spieren spannen
U kunt uw spieren spannen door ze matig te belasten. Kies een beperkt aantal gewichten en verhoog het aantal repetities voor iedere set die u uitvoert. Maak zo veel mogelijk sets van 15 tot 20 repetities zonder problemen af. Rust na iedere set 1 minuut. Belast uw spieren door meer sets uit te voeren in plaats van een groot aantal gewichten te gebruiken.

Afslanken
Om af te slanken moet u een klein aantal gewichten gebruiken en het aantal repetities per set verhogen. Uw oefening moet 20 à 30 minuten duren. Rust maximaal 30 seconden tussen de sets.

Cross Training
Cross training is compleet en evenwichtig fitnessprogramma. Een evenwichtig programma is bijvoorbeeld:
• Iedere maandag, woensdag en vrijdag gewichtstraining.
• Op dinsdag en donderdag 20 à 30 minuten aerobic oefeningen doen zoals fietsen of zwemmen.
• Een volle dag rust per week zonder cross training of aerobic oefeningen zodat uw lichaam kan bijkomen/herstellen.

De combinatie van gewichtstraining met aerobic oefening zal uw lichaam versterken en uw hart- en longfunctie verbeteren.

UW OEFENPROGRAMMA AANPASSEN

Bepaal zelf de tijdsduur voor iedere workout/programma, en ook het te uitvoeren aantal repetities of sets. Het is belangrijk dat u het tijdens de eerste paar maanden niet overdrijft. Volg uw eigen tempo en luister naar uw lichaam. Stop meteen en begin geleidelijk "af te koelen" wanneer u pijn voelt of duizelig wordt. Zorg ervoor dat u er achter komt wat niet goed is voordat u doorgaat. Vergeet niet dat een goede voeding en voldoende rust essentieel zijn voor enig oefenprogramma.

OPWARMEN

Begin iedere oefening met een opwarmfase door 5 à 10 minuten de spieren te strekken en wat lichte oefeningen te doen. Een juiste opwarmoefening verhoogt uw lichaamstemperatuur, uw hartslag en bevordert uw bloedsomloop als voorbereiding op uw oefening.

DE WORKOUT

Iedere workout moet uit 6 tot 10 verschillende oefeningen bestaan. Kies oefeningen voor iedere spiergroep en ontwikkel vooral die spiergroepen die u belangrijk vindt. Verander met iedere workout de oefeningen die u uitvoert om uw programma doeltreffend en plezierig te houden.

Plan uw workout op dat tijdstip van de dag dat u het meest fit bent. Neem na iedere workout minstens een dag rust. Als u een goed schema hebt gevonden houdt u er zich dan aan.

OEFENVORM

Een goede lichaamshouding is een heel belangrijk onderdeel van uw oefenprogramma. Dit vereist dat u iedere oefening goed uitvoert en dat u alleen de juiste delen van uw lichaam beweegt. U zult zich moe voelen wanneer u met de onjuiste vorm oefent. Bekijk in de bijgeleverde handleiding met oefeningen de foto's voor de juiste houding bij de verschillende oefeningen en de lijst met de belaste spieren. Zie de tekening van de spieren op pagina 23 voorzien van hun namen.

De repetities in iedere set moeten vloeiend en zonder stoppen worden uitgevoerd. De inspanningsfase van iedere repetitie moet half zo lang duren als de ontspanningsfase. Adem goed. Adem uit tijdens de inspanningsfase en adem in tijdens de ontspanningsfase. Houdt nooit uw adem in.

Rust eventjes na iedere set. De ideale rust perioden zijn:

- Rust 3 minuten na iedere set wanneer u een oefening uitvoert om uw spieren te ontwikkelen.
- Rust 1 minuut na ieder set wanneer u oefent uw spieren te spannen.
- Rust 30 seconden na iedere set wanneer u een afslank oefening uitvoert.

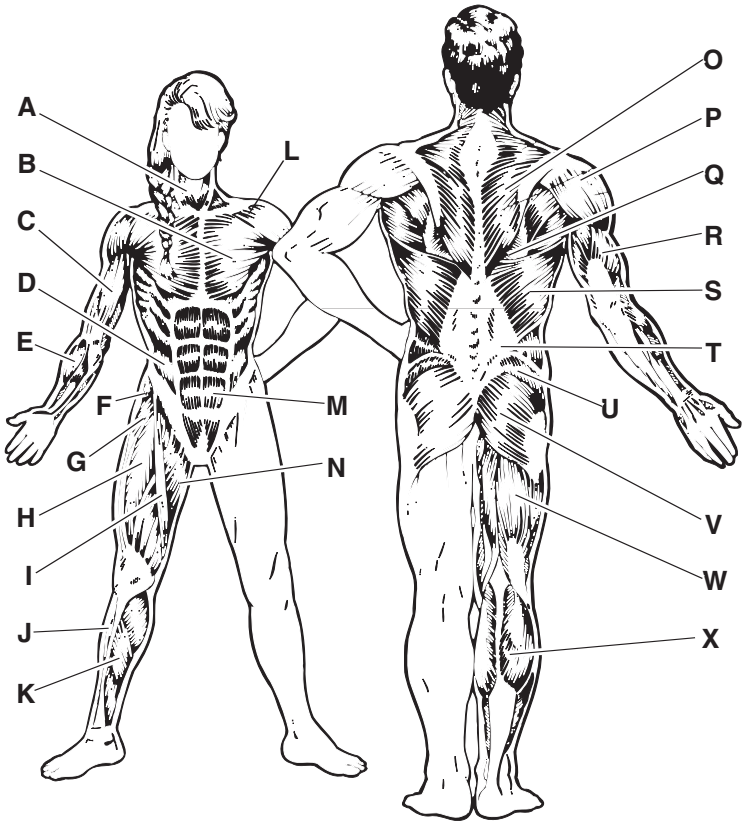
Wen gedurende de eerste paar weken aan het apparaat en leer de juiste oefenhouding aan.

AFKOELING

Beëindig uw oefening weer met 5 à 10 minuten strekoefeningen voor zowel armen als benen. Strek u langzaam en vermijdt krachtige inspanning. Voer iedere strekoefening zorvuldig en zo volledig mogelijk uit zonder dat u het overdoet. U zult u soepelheid better handhaven door na iedere workout strekoefeningen te doen.

MOTIVATIE BIJHOUDEN

Noteer de datum, de uitgevoerde oefeningen, het aantal gebruikte gewichten en het aantal uitgevoerde repetities en sets. Noteer uw gewicht en lichaamsafmetingen aan het eind van iedere maand. Om echt succes te hebben is het belangrijk om plezierig en regelmatig te oefenen.

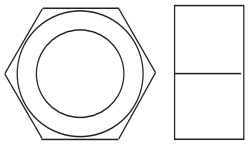


TEKENING MET SPIEREN

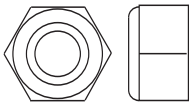
A. Halsspier (nek)
B. Grote borstspier (borst)
C. Tweehoofdige armspier (voorkant van arm)
D. Schuine spieren (middel)
E. Spaakbeenspieren (voorarm)
F. Heup buigspieren(bovendij)
G. Spier die afvoert (buitendij)
H. Dijbeenspieren (voorkant van dij)
I. Kleermakersspier (voorkant van dij)
J. Voorste scheenbeenspier (voorkant van kuit)
K. Korte kuitbeenspier (voorkant vank kuit)
L. Voorste deltaspier (schouder)
M. Rechte buikspier (maag)
N. Spier die aanvoert (binnen dij)
O. Monnikskapspier (boven rug)
P. Ruitvormige rugspier (boven rug)
Q. Achterste deltaspier (schouder)
R. Driehoofdige armspier (achterkant van arm)
S. Brede rugspier (middel van rug)
T. Lage rugspier (lage rug)
U. Middelste bilspier (heup)
V. Grootste bilspier (billen)
W. Hamstring (spier achter de knie)
X. Korte kuitbeenspier (achterkant van kuit)

TEKENING OM ONDERDELEN TE HERKENNEN

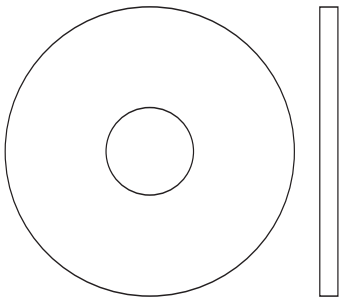
Gebruik de hieronder getoonde tekeningen om tijdens de montage de kleine onderdelen te herkennen. Het getal tussen haakjes onder iedere tekening is het nummer van het onderdeel van de ONDERDELEN LIJST in het midden van deze handleiding. **Opgelet: Sommige kleine onderdelen zijn al gemonteerd om de verzending te vergemakkelijken. Wanneer u een onderdeel niet in de zak met onderdelen kunt vinden, bekijk dan het apparaat om te zien of het al gemonteerd is.**



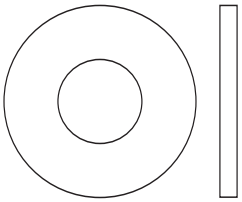
M12 Moer (87)



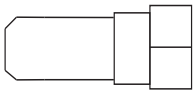
M8 Nylon Borgmoer (58)



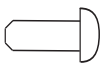
Grote Tussenring (88)



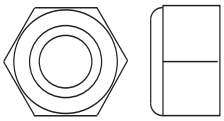
M10 Pakkingsring (57)



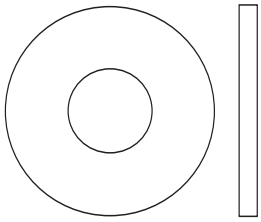
M8 x 19mm Schouderbout (65)



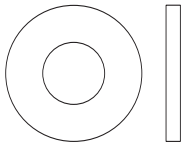
M4 x 10mm Schroef (84)



M10 Nylon Borgmoer (56)

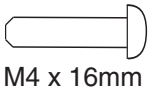


M10 Grote Tussenring (80)



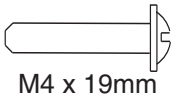
M8 Pakkingsring (59)

M6 Pakkingsring (82)

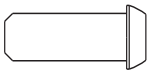


M4 x 16mm Schroef (86)

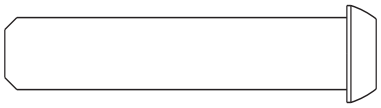
M10 x 40mm Bout met Ronde Kop (77)



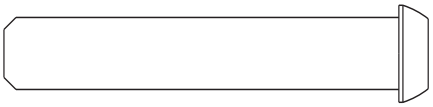
M4 x 19mm Schroef (69)



M6 x 17mm Schroef met Ronde Kop (62)

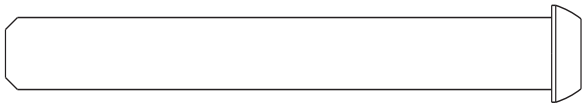


M10 x 45mm Bout met Ronde Kop (81)

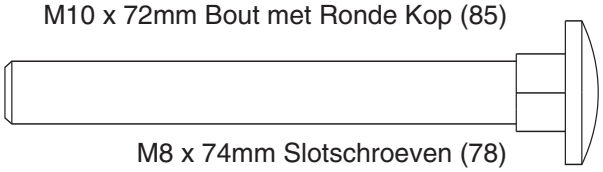


M10 x 52mm Bout met Ronde Kop (66)

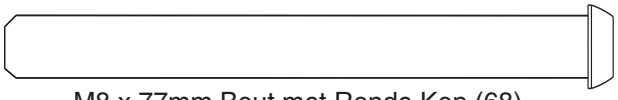
M10 x 62mm Bout met Ronde Kop (75)



M10 x 72mm Bout met Ronde Kop (85)

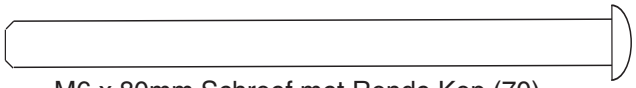


M8 x 74mm Slotschroeven (78)

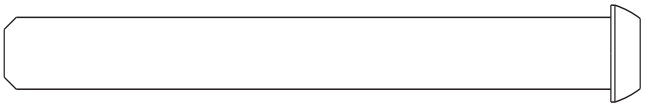


M8 x 77mm Bout met Ronde Kop (68)

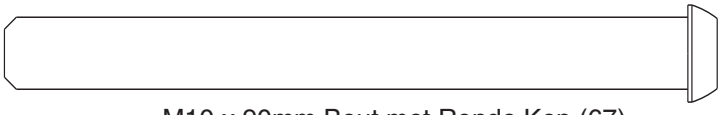
M10 x 78mm Bout met Ronde Kop (71)



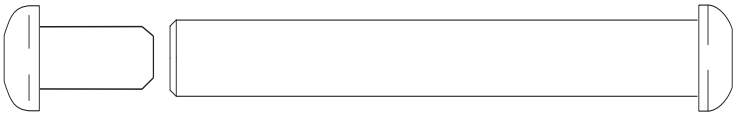
M6 x 80mm Schroef met Ronde Kop (70)



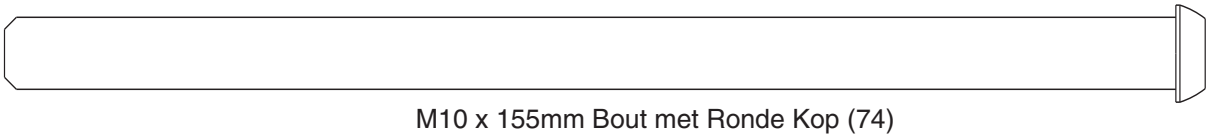
M10 x 80mm Bout met Ronde Kop (79)



M10 x 90mm Bout met Ronde Kop (67)



M10 x 70mm Set Bout (73)



M10 x 155mm Bout met Ronde Kop (74)

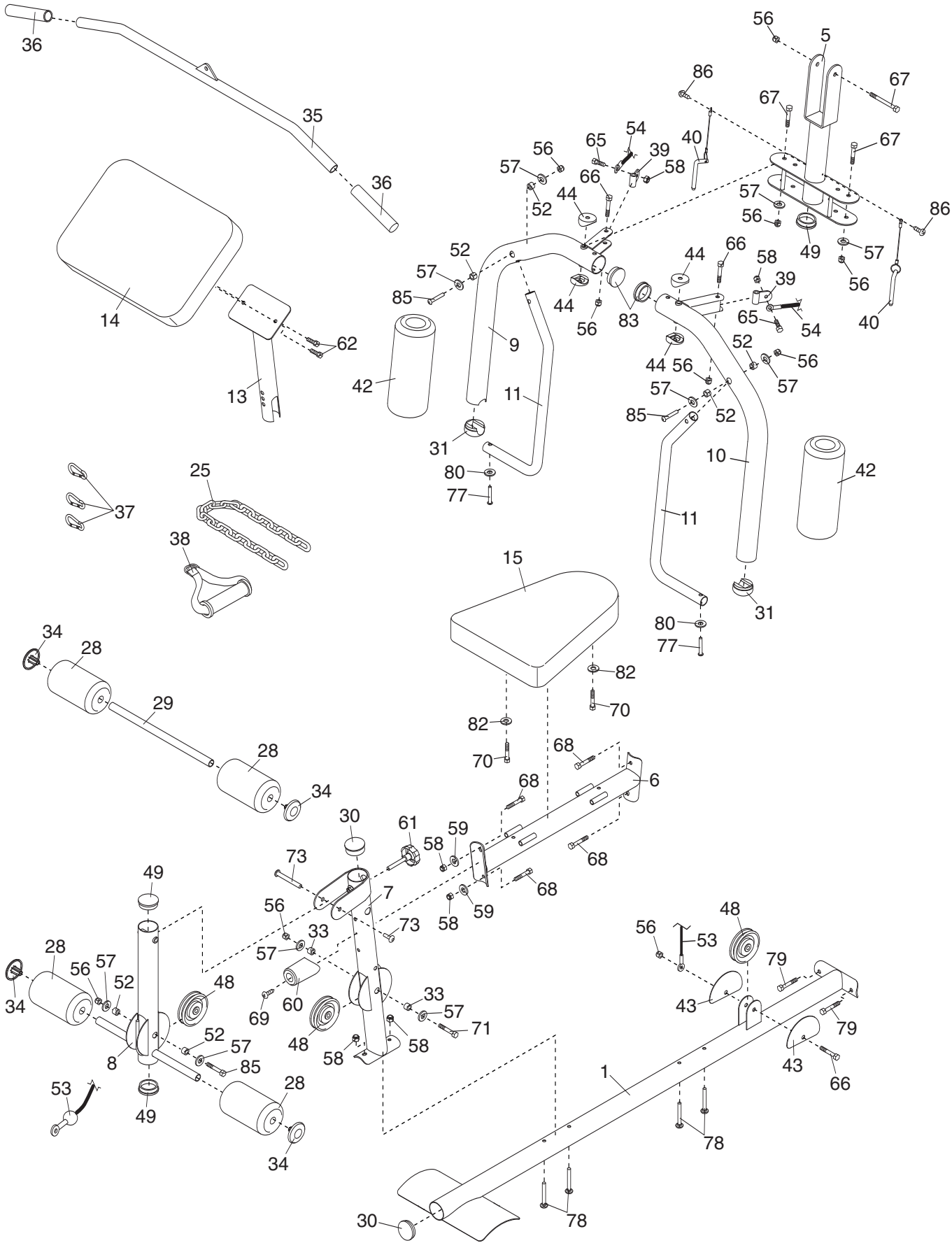
ONDERDELEN LIJST—Modelnr. WEEVSY2826.0

R0706A

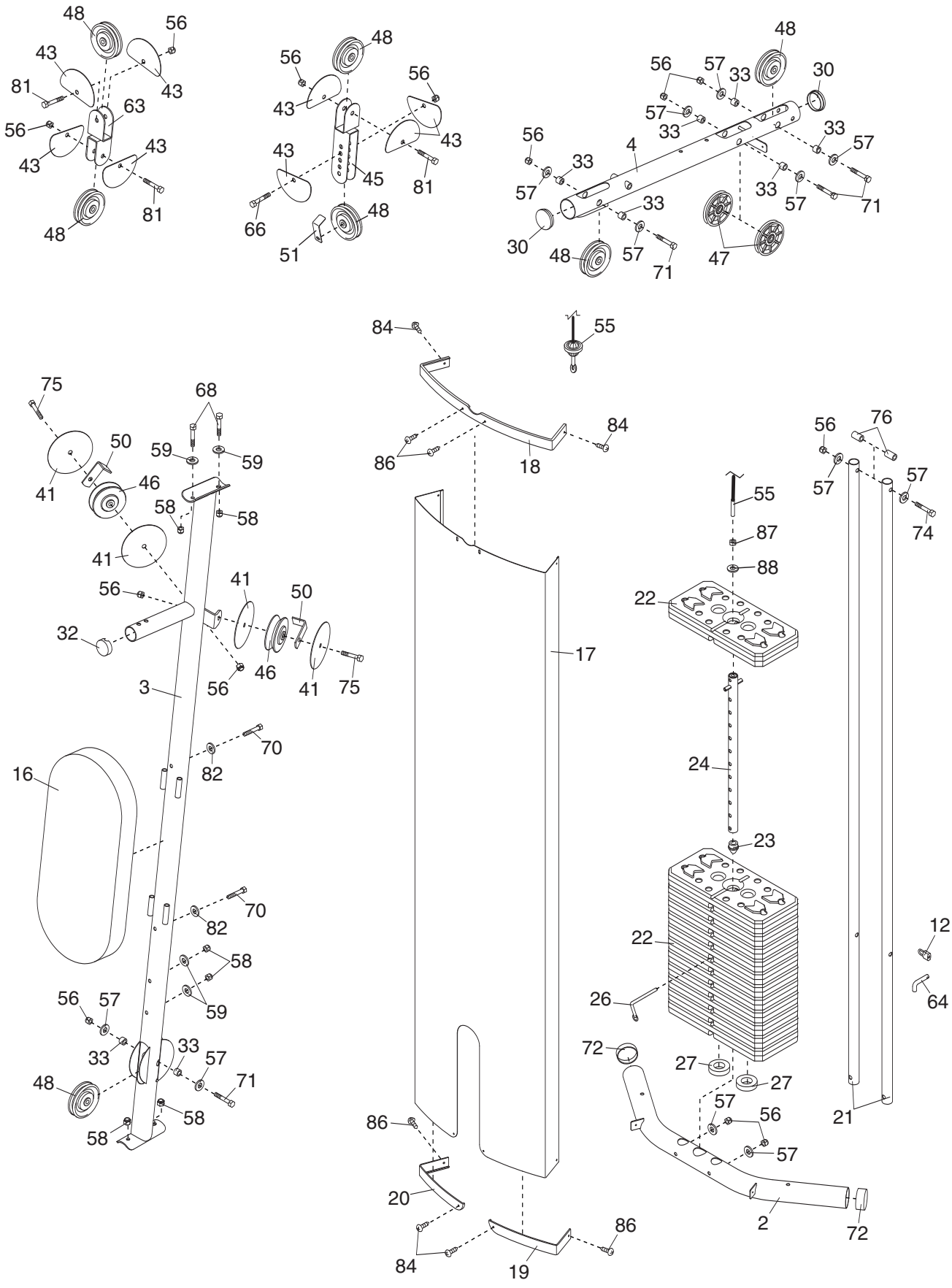
Onderdeel Nr.	Aantal	Beschrijving
1	1	Basis
2	1	Stabiliser
3	1	Staander
4	1	Bovenste Onderstel
5	1	Draaiend Onderstel
6	1	Onderstel van de Zitting
7	1	Voorpoot
8	1	Beencurler
9	1	Rechter-arm
10	1	Linker-arm
11	2	Hendel
12	1	Slot
13	1	Stang voor de Curl
14	1	Kussen voor de Curl
15	1	Zitting
16	1	Rugleunig
17	1	Scherm
18	1	Bovenste Kapje
19	1	Linkerkapje
20	1	Rechterkapje
21	2	Gewichtgeleiders
22	12	Gewichten
23	1	Gewichtbuiskapje
24	1	Gewichtbuis
25	1	Ketting
26	1	Gewichtpen
27	2	Gewichtbumpers
28	4	Klein Schuimkussen
29	1	Kussenbuis
30	4	64mm Ronde Binnenkapje
31	2	Handvatkapje
32	1	38mm Ronde Buitenkapje
33	10	19mm Afstandsstukken
34	4	Schuimkapje
35	1	Latissimus-trekzuil
36	2	Handgreep
37	3	Karabiner
38	1	Enkelriem
39	2	Kabeldraaipen
40	2	Armpen
41	4	Beschermring
42	2	Groot Schuimkussen
43	10	Halve Beschermring
44	4	Armbus
45	1	“U”-beugel
46	2	“V”-katrol
47	2	90mm Dunne Katrol
48	10	90mm Katrol
49	3	57mm Ronde Binnenkapje
50	2	Grote Kabelklem
51	1	Kabelklem
52	6	16mm Afstandsstukken
53	1	Lage Kabel
54	1	Armkabel
55	1	Hoge Kabel
56	23	M10 Nylon Borgmoer
57	20	M10 Pakkingsring
58	12	M8 Nylon Borgmoer
59	6	M8 Pakkingsring
60	1	Beenbumper
61	1	Curlerknop
62	2	M6 x 17mm Schroef met Ronde Kop
63	1	Dubbele “U”-beugel
64	1	Slotpen
65	2	M8 x 19mm Schouderbout
66	4	M10 x 52mm Bout met Ronde Kop
67	3	M10 x 90mm Bout met Ronde Kop
68	6	M8 x 77mm Bout met Ronde Kop
69	2	M4 x 19mm Schroef
70	4	M6 x 80mm Schroef met Ronde Kop
71	5	M10 x 78mm Bout met Ronde Kop
72	2	64mm Ronde Buitenkapje
73	1	M10 x 70mm Set Bout
74	1	M10 x 155mm Bout met Ronde Kop
75	2	M10 x 62mm Bout met Ronde Kop
76	2	13mm Afstandsstukk
77	2	M10 x 40mm Bout met Ronde Kop
78	4	M8 x 74mm Slotschroef
79	2	M10 x 80mm Bout met Ronde Kop
80	2	M10 Grote Tussenring
81	3	M10 x 45mm Bout met Ronde Kop
82	4	M6 Pakkingsring
83	2	57mm Dik Rond Binnenkapje
84	4	M4 x 10mm Schroef
85	3	M10 x 72mm Bout met Ronde Kop
86	6	M4 x 16mm Schroef
87	1	M12 Moer
88	1	Grote Tussenring
#	1	Gebruiksaanwijzing
#	1	Gids met Oefeningen
#	2	Smeervet
#	1	Inbussleutel

Opgelet: “#” betekent onderdeel niet getoond. Specificaties kunnen zonder opgave van redenen gewijzigd zijn/worden. Kijk op de achterkant van deze gebruiksaanwijzing voor informatie over te bestellen onderdelen.

GEDETAILLEERDE TEKENING A—Modelnr. WEEVSY2826.0 R0706A



GEDETAILLEERDE TEKENING B—Modelnr. WEEVSY2826.0 R0706A



HET BESTELLEN VAN VERVANG ONDERDELEN

Om vervang onderdelen voor uw loopband te bestellen, neem dan a.u.b. contact op met de winkel waar u dit apparaat hebt gekocht.

Zorg ervoor dat u de volgende informatie bij de hand hebt:

- Het MODELNUMMER van het produkt (WEEVSY2826.0)
- De NAAM van het produkt (WEIDER PRO 4000 krachtstation)
- Het SERIENUMMER van het produkt (zie de eerste pagina van deze handleiding).
- Het ONDERDEELNUMMER en BESCHRIJVING van het onderdeel (zie de GEDETAILLEERDE TEKENING en de ONDERDELEN LIJST die zich in deze handleiding bevinden)

Onderdeel Nr. 241163 R0706A

Gedrukt in China © 2006 ICON IP, Inc.